Отчет

О проделанной работе тренера-преподавателя Татаев Анатолий Евгеньевич

ДЮСШ № 6 г. Якутск за сентябрь 2020 г.

Отделение Волейбол

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполнение работы | Объем работы | Подпись |
| 1.09.20 | БУС-2, 3 | 30 | ТБ  офп | **Инструктаж по технике безопасности при занятиях в домашних условиях на дистанционном обучении по волейболу.**  Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами.  а) из глубокого приседа:  с помощью рук 6-8 раз 4-5 подходов  без помощи рук 6-8 4-5  с отягощением Зкг. 4-6 3-4  б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )  без отягощения 6-8 5-6  с отягощением 4кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах у  гимнастической стенки 3-5 2-3  в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)  без отягощения 8-10 5-6  с отягощением до 5кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах стоя у  стены 3-5 2-3  Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:  с помощью рук 4-5 4-5  без помощи рук 3-4 4-5  с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3  Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующим  выпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальной  высоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см  27 | 45 мин  45 мин |  |
| 1.09.20 | БУС-4 | 16 | офп | Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами.  а) из глубокого приседа:  с помощью рук 6-8 раз 4-5 подходов  без помощи рук 6-8 4-5  с отягощением Зкг. 4-6 3-4  б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )  без отягощения 6-8 5-6  с отягощением 4кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах у  гимнастической стенки 3-5 2-3  в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)  без отягощения 8-10 5-6  с отягощением до 5кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах стоя у  стены 3-5 2-3  Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:  с помощью рук 4-5 4-5  без помощи рук 3-4 4-5  с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3  Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующим  выпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальной  высоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см  27 | 45 мин  45 мин |  |
| 1.09.20 | БУС-4 | 16 | офп | Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами.  а) из глубокого приседа:  с помощью рук 6-8 раз 4-5 подходов  без помощи рук 6-8 4-5  с отягощением Зкг. 4-6 3-4  б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )  без отягощения 6-8 5-6  с отягощением 4кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах у  гимнастической стенки 3-5 2-3  в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)  без отягощения 8-10 5-6  с отягощением до 5кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах стоя у  стены 3-5 2-3  Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:  с помощью рук 4-5 4-5  без помощи рук 3-4 4-5  с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3  Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующим  выпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальной  высоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см  27 | 45 мин  45 мин |  |
| 3.09.20 | БУС-2, 3 | 30 | Офп | Прыжки вверх на месте 15раз.по 3 под  Выпады вперед в каждую ногу по 15 раз. 2 под. | 45 мин  45 мин |  |
| 3.09.20 | БУС-4 | 16 | ТБ  Офп | **Инструктаж по технике безопасности при занятиях в домашних условиях на дистанционном обучении по волейболу.**  Прыжки вверх на месте 15раз.по 3 под  Выпады вперед в каждую ногу по 15 раз. 2 под.  Выпады в сторону на один шаг по 20 раз. 3 под. | 45 мин  45 мин  45 мин |  |
| 3.09.20 | БУС-4 | 16 | Офп | Прыжки вверх на месте 15раз.по 3 под  Выпады вперед в каждую ногу по 15 раз. 2 под.  Выпады в сторону на один шаг по 20 раз. 3 под. | 45 мин  45 мин  45 мин |  |
| 5.09.20 | БУС-2, 3 | 30 | офп | Сгибание разгибание рук 30 раз по 3 под.  Поднимание бедра 20 раз по 3 под | 45 мин  45 мин  45 мин |  |
| 5.09.20 | БУС-4 | 16 | офп | Сгибание разгибание рук 30 раз по 3 под.  Поднимание бедра 20 раз по 3 под | 45 мин  45 мин |  |
| 5.09.20 | БУС-4 | 16 | офп | Сгибание разгибание рук 30 раз по 3 под.  Поднимание бедра 20 раз по 3 под | 45 мин  45 мин |  |
| 6.09.20 | БУС-2, 3 | 30 | офп | Прыжки разбега вверх 1,2 шага.  Прыжок с полным приседям 20 раз 3 подхода.  Отмания в пальцах 15 раз 2 подхода | 45 мин  45 мин |  |
| 6.09.20 | БУС-4 | 16 | офп | Прыжки разбега вверх 1,2 шага.  Прыжок с полным приседям 20 раз 3 подхода.  Отмания в пальцах 15 раз 2 подхода | 45 мин  45 мин  45 мин |  |
| 6.09.20 | БУС-4 | 16 | офп | Прыжки разбега вверх 1,2 шага.  Прыжок с полным приседям 20 раз 3 подхода.  Отмания в пальцах 15 раз 2 подхода | 45 мин  45 мин  45 мин |  |