

План

тренировочных занятий по волейболу тренера МАУ «СШ № 4» г. Улан-Удэ,
Тонкопрядченко О.Н. за период с 9 июня по 30 июня 2021 г.
(дистанционные тренировки)

группы ТЭ-2

9 июня

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. №1), СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 1)

Основная часть тренировки: 100 мин.

- 1) работа с мячом – комплекс упр. № 2 (упр-я 1,2,3)
- 2) Работа с мячом у стенки - – комплекс упр. № 3 (упр-я 1,2,4)
- 3) ОФП комплекс упр. № 2 (упр. 3,5,6)

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 30 мин. Тактика игры в волейбол. (игра в защите)

Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

11 июня

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. №1), СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 1)

Основная часть тренировки: 120 мин.

- 1) Занятия в тренажёрном зале (комплекс упражнений № 1, 3)

Теоретические занятия: 30 мин.

- 1) правила соревнований по волейболу: часть-2, раздел 1 (игра)
глава-2. «участники».
- 2) правила техники безопасности на занятиях в тренажёрном зале.

3) Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

12 июня

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 2) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 2)

Основная часть тренировки: 90 мин.

- 1) работа с мячом – комплекс упр. № 3 (упр. 1,3,5)
- 2) Работа с мячом у стенки – комплекс упр. № 4 (упр. № 1,2,3)
- 3) ОФП комплекс упр. № 2 (упр. 1,2,3), № 4 (имитация с отягощениями)

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 40 мин. Тактика игры в защите. (учебник книга тренера «Моя профессия - игра» автор В.Платонов) , (книга «Волейбол» авторы: Марианна Фидлер, Дитер Шайдерайт, Клаус Шрайтер)

Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

16 июня

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 90 мин.

1) работа с мячом – комплекс упр. № 3 (упр. -1,2,3,4)

2) СФП – комплекс упражнений № 5 (упр. № 1,2,3,4)

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 40 мин.

1) правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 2 (судьи, их обязанности и официальные жесты), глава 8. «судьи».

2) тактика игры в защите (книга «к мастерству в волейболе» Ю.Железняк, «Уроки волейбола» автор С. Оинума)

18 июня

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 4, упр. 1,2,3,4,5,7)

СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 4, упр. 1,2,3,4,5,)

Основная часть тренировки: 80 мин.

1) работа с мячом – комплекс упр. № 1 (упр-я 1,2,4)

2) Работа с мячом у стенки – комплекс упр. № 2 (упр-я 1,2,3)

3) ОФП комплекс упр-й № 1 (упр-я № 1,2,4,5)

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 50 мин.

Правила соревнований по волейболу: 1) правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 2 (судьи, их обязанности и официальные жесты).

2) тактика игры в нападении («Моя профессия – игра» В.Платонов)

Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

21 июня

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 4) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 55 мин.

1) работа с мячом – комплекс упр. № 3 (упр. 1,2,5)

2) Работа с мячом у стенки — комплекс упр. № 4 (упр. 1,2,3)

3) ОФП – комплекс упражнений № 3 (упр-я 1,4,5).

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 75 мин.

1) Правила соревнований по волейболу: определение победителя (системы розыгрыша).

2) Просмотр игр и анализ чемпионата России по волейболу сидя 2021 г. (игра с Санкт-Петербургом).

23 июня

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 4)

Основная часть тренировки: 60 мин.

- 1) работа с мячом – комплекс упр. № 3 (упр. 3,4,8,5)
- 2) Работа с мячом у стенки — комплекс упр. № 4 (упр. 1,2,3)
- 3) ОФП – комплекс упражнений № 4 (упр-я 1,2,4,5).

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 70 мин.

- 1) Тактика игры в нападении. (книга «к мастерству в волейболе» Ю.Железняк, «Моя профессия - игра» автор В.Платонов), (книга «Волейбол» авторы: Марианна Фидлер, Дитер Шайдерайт, Клаус Шрайтер)

25 июня

Работа в тренажёрном зале РСАШ

26 июня

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 4)

Основная часть тренировки: 90 мин.

- 1) Занятия в тренажёрном зале. Комплекс упр. № 3,5 по 3 серии.

Темп и продолжительность (по самочувствию).

Теоретические занятия: 60 мин.

- 1) правила соревнований по волейболу: часть-2, раздел 1 (игра) глава-2. «участники». Игра либеро.
- 2) Просмотр игр чемпионата России по волейболу сидя 2021 г. (анализ игр).
- 3) Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

28 июня

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 90 мин.

- 1) работа с мячом (комплекс упражнений № 2-т)
- 2) Работа с мячом у стенки - (комплекс упражнений № 3-т)
- 3) ОФП – комплекс упражнений № 1. СФП – комплекс упражнений № 2

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление. (комплекс упражнений № 3-с)

Теоретические занятия: 40 мин.

- 1) Просмотр и анализ игр чемпионата России по волейболу сидя 2021 г. (игра с Екатеринбург). Тактическая подготовка спортсмена («Волейбол - шаги к успеху» автор Барбара Л. Виера, Бони Джилл Фергюсон).

30 июня.

Игровая тренировка. Товарищеская встреча с командой ВОГ. 5 партий (3 часа.)