

Отчет о проведенной тренерской
в дистанционной форме с 25.10.21 по 30.10.21
ст. тренером-преподавателем Бердосцев Г.А.

СО 1,2 Вторник 4 без 15' 2/ Общеразвивающие
физ. под 15' 3/ Специальные беговые физ 5'
4/ Физ. под на пресс, спину, планка 10'

Пятница 1) Кросс 20' 2) Общеразвив. упр 10'
3) Специальные бегов упр 5'
4) Протиковые упр-кндр 10'.

Воскресенье 1) без 10' 2) Общеразвивающий упр - 10'
3) Специальные беговые упр 10'
4) без с кудлого старта 5'
5) Б. Упр на пресс, спину планка 10'

Директор МОУ ДОД ДЮСШ *Б.А. Бродуш*



Відвіди

о проведенні тренувки в дистанційній формі

період - с 08.11.21 по 14.11.2021.

тренер
Машенко А.В.

Група №21 підготовки З.З.О. -

1. Общеразвиваючі уч-а - 10 мин.
2. Особливі підготовка - ходьба вприсяди, ходьба широким шагом с вставкою, прыжки вприсяде, сгибание рук в упоре лежа - 10 мин.
3. Специфічна підготовка - прыжки с подтягиванием ног к груди, прыжки вверх со взмахом рук, кистями туловища из положения лежа, перевертывание в квадрате, перемещение $\frac{2}{3}$ длины - 10 мин.
4. Технічна підготовка - выпрыгивание на блокирование с касанием пальцами стены, имитация нападающего удара с прыжком, прыжок снизу с перемещением назад, вперед, влево, вправо на 2-3 шага, имитация прыжка мяча стеной правым плечом к стене.

присутствовали: И.И. - 10 мин.

Директор МОУ ДОД ДЮСШ



А.А. Бродягин

Органи
о проведенной тренировки в дистанционной форме.
тренер Мищенко А.В.
период - с 25.10. по 29.10.2021г.

Группа Н.П. 3 г.од. - 1. ОРУ - 10 мин

2. ОФП - бег на месте, ходьба в приседе, прыжки в приседе с продвижением вперед, поднимание туловища из положения лежа, наклоны вперед } 10 мин

3. СФП - перемещение $\frac{3}{8}$ длины, прыжки с подтягиванием коз, прыжки вверх из глубокого приседа со взмахом рук, прыжки с одного шага с поворотом на $180-360^\circ$ - 10 мин

4. Метательная подготовка - имитация нападающего удара с одного шага с места и с прыжка, нападающий удар по левой руке стоя правым плечом к стене, прыжок ноги снизу с изменением влево, вправо, вперед на 2 шага, прыжок сверху с изменением назад на 1-2 шага, выпрыгивание на одну ногу

приготовили:

28.10.21г. - 128м

Директор МОУ ДОД ДЮСШ



А.В. Брадун

Отчёт

о проведённой тренировке в дистанционной форме

Период - с 25.10.21г. по 29.10.21г.

Группа СО I. -

1. Общеразвивающие упр.-я - 10'
2. СФП - ходьба вперёд, сгибание-разгибание рук в упоре, приседания со взмахом рук, поднимание туловища из полой лёжа, наклоны вперёд из высокой стойки - 10'
3. СФП - прыжки вверх из полой лёжа, прыжки вверх с подтягиванием колен к груди, перемены в квадрате, прыжки с имитацией нападения - 10'
4. Техника перетовна - передача мяча снизу, сверху (имитация), нападающий удар по левой, правой руке, вырывание мяча с касанием пальцами рук стенок - 15'

присутствовали: 25.10. - 11г.
27.10. - 9г.

Группа СО II -

программа идентичная группе СО I. присутствовали:

28.10. - 8г.

Тренер Минаев А.В.

Директор МОУ ДОД ДЮСШ



В.В. Виноградов

Отчет о проведенной тренировке в дистанционной форме.

период: 11.10.21г. - 17.10.21г.

группа СО I: 1. Развитие прыгучести:

а) прыжки из приседа - 3 серии по 10 раз

б) вышагивание на ступеньку - 3 серии по 20-15-10 раз

2. Развитие быстроты перемещений:

а) перемещение в квадрате - 3 серии по 30-20-10 сек.

б) перемещение $\frac{3}{4}$ линии - 3 серии по 20-15-10 сек.

3. Техническая подготовка:

а) упрямка-е у стены: удар правой рукой по левой руке -

- лицом к стене - 3 серии по 10 раз

- правой ногой к стене - 3 серии по 10 раз

б) выпрыгивание на блок: прыжок вверх с выносом вертикально вверх рук с касанием стены - 3 серии по 10 раз

присутствовали:

11.10 - 13 чел.

13.10. - 12 чел.

группа СО 2 - Тот же что и СО I - присутствовали;

11.10. - 10 чел.

17.10. - 9 чел.

группа И.П. З.В. - 1. Техническая подготовка:

а) передача мяча сверху, снизу (имитация) - 3 серии по 10-15 раз

б) нападающий удар с 1-20 шага (имитация) - 4 серии по 10 раз -
отдых 1 мин

2. Физическая подготовка:

а) сгибание рук в упоре:

- грудной - 3 серии по 10 раз

- спиной - 3 серии по 10 раз

б) прыжки с подтягиванием ног к груди - 3 серии по 10 раз

в) перемещение $\frac{3}{4}$ линии - 3 серии по 20-15-10

присутствовали: 14.10. - 9 чел.

16.10. - 11 чел.

тренер. Мамзенов А.В.

Директор МОУ ДОД
Алексей В. Елизаров

