

1) Видео-обучение верхней передаче.
упр. выполняются все. (40 мин.)

самост. разметка
выполнение упр. после ~~инструк~~
просмотра видео.

≧ ОУП-СУП ≧
-серия-

1. Приседание
2. Выпрямление из приседа вверх
продвигаясь
3. Сгибание разгибание рук в упоре
лежа
4. Отталкивание (резкое) от стены
кистями
2 серии по 50 раз
5. Выпады вперед с удержанием
покошеванием 2 x 50 раз
6. Присядки вверх, отталкивание
стоями. 2 x 100 раз
7. Мостик с 30 вышагиваниями
самостоятельная разметка.

Теория - 01.04.2020 N7 90'

Найти и ознакомиться

1) Психологические аспекты
игры (волейбол) и
приемы саморегуляции
испыхического состояния.

поделиться с тренером о
своих мыслях)) на этот
счёт!!!

Пресмотр фильма документа

«Воспитать Чемпиона»

(Николай Карпов)

№ 31.03.2020 гр. №1-№2

Самостоятельная разминка

I. работа со жгутами и ОФП (4 упражнения)
все серии от 28.03.2020. (№3)

Теория:

Составить полноцен. тренировку
на 90 мин. (конспект Тренировки)

1. Подготовительная часть
2. Основная часть
3. Заключительная

редекавка: 45' - 60'

2. разминка с подготовительными упражнениями к основной части (раскрыть тему упражнения, но какими элементами будет работать команда) -

заключит. (конец теории)

в основной части акцентировать внимание на ошибках.

30.03.2020. №5 группа - 11-2

самостоятельная разминка

1. Без на месте с высокими ковриками:

- а) правая нога 2 подхода x 50 раз
- б) левая нога 2 подхода x 50 раз
- в) обоюдно / правая - левая 2 x 50 раз

2. Выпады в сторону - перенос веса
Тела с правой ноги на левую и
обратно (не менять положение ног)
2 x 50 раз

3. Широкий шаг вперед на
пятку → представить ногу на пятку
→ вообразить прожок вверх с
переката пятки на носок.
2 x 50 раз

4. Имитация:

- а) Передача мяча сверху б/нападающего удара (без прожка)
 - в) защита 2) Блок
- 2 x 50 раз

45' Теория: Описать ошибки при
обучении (развернуто!!!)

- 1) Передача мяча 2 руками сверху
- 2) Нападающего удара
- 3) защита
- 4) Блок

не менее 5 пунктов в каждом разделе

Вся теория сдается тренеру
в письменном виде.

29.03.2020г. группа №1-№2

Обязательной просмотр с родителями
документального фильма

"Татьяна Тарасова. Лед,
которым я живу"

Письменной анализ фильма

Тема для обсуждения.

в гимназия самостатейно

1. Встать вверх - выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной - 10 раз
2. то же - выполнить двойное касание ногой о ногу - 10 раз
3. Из положения лежа на спине выполнить кувырок через плечо назад → прыжок вверх с поворотом на 360° → и прыгнуть упор лежа 10 раз

— Серии — работа с резиновым амортизатором (жгут)

1. Сведение - разведение прямых рук - перед грудью - 30 раз
2. то же - над головой 30 раз
3. то же - амортизатор на спине 30 раз
4. Утренняя Назад / удара с отягощен (акцент на плечо - локоть - кисть)
 - правая рука - 30 р
 - левая рука - 30 р
5. Сведение - разведение рук в упоре лежа - 30
6. Подъем туловища до прямого сидя из полож. лежа на спине (20 сек - кол. во)
7. Подъем туловища из полож. лежа на животе - (20 сек - кол. во)

выполнить 3 серии из 7 упражнений между сериями интервал 2 минуты

2 Теория =

Бразильский спорт - Олимпиада - Лондон
Ринг

Сборная России - сборная ?

№2 27.03.2020
группа №1
группа №2

серия из 3 удар.
самостоятельное разминка

серия.

1) Фронтальная планка 2 нос из приседа
вверх прогибаюсь в тазении 20 сек
(считать кол-во)

3 подхода с интервалом 20 сек

2) сгибание разгибание рук
в упоре лежа - 1 подход = 30 раз

3) Лежа на спине руки за голову -
поднять (резко) плечи с нажимом
до касания локтями пола

30 раз - 1 подход

интервал между сериями 2-3 мин

3 серии - повтор из 3 удар.

- Теория -

Разобрать систему игры

1) ушами вперед # 2) ушами назад

с одиночным блоком

с двойным блоком

5. максимально развернуть
в описании.

№ 1 26.03.2020г. группа - 1
группа - 2

I Упражнение для развития прогнатортики

а) Многократные прожки вверх на месте:

1) на двух ногах - 1 серия по 100 раз
то же с вращением (круговая) рук
- 1 серия по 100 раз.

2) на правой ноге - 1 серия по 100 раз
то же с вращением рук -
1 серия по 100 раз

3) то же - на левой ноге.

б) 1) приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх:

3 серии - по 30 раз

2) то же с прожкой вверх

3 серии - по 30 раз.

P.S = Между сериями интервал 2-3 минуты.

укрепление для развития
гибкости суставов.

1. Носки стоп на возвышении (5-10 см)
позволе на возвышение
- 2 серии по 30 раз
2. Стоя, поднять бедро до прямого угла
- круговое вращение ногой
- 2 серии по 30 раз
3. Отталкивание матами от стены
- 2 серии по 30 раз

Теоретические занятия

40'

1. Когда и кем был придуман
волейбол -
2. Какие технические приемы
выделяются в перемещении волейбольной
площадке.
3. Что такое «приём мяча» в волейболе.

Дать развернутые ответы (максимально)

Все работы по теории - буду принимать
в письменном виде. (после карантина)!!!

Вопрос к видео-игре 04.04.2020 гр №1 №2
Сербия - Китай - золото в РИО

- ✓ 1) Написать: определение -
 - шрок первого темпа
 - диагональной
 - шрок второго темпа
 - ✓ 2) При каких ситуациях выполняется обманной нападающей удар?
 - а) какие виды обманного нападающей удара вы знаете.
 - ✓ 3) Просчитать результативность атаки с одной ноги (с уходом за голову нападающего игрока)
 - 4) Оценить результативность атаки по линии.
 - ✓ 5) Оценить прием мяча - в трибунах!
(сколько раз мяч полетел в трибуны!
сколько раз не зашел за нападающего в кол-ве) с приема и подачи.
 - ✓ 6) Взгляд игроков, эмоции игроков
настроения игроков на игру!!!
 - 7) Оценить результативность атаки со второй зоны.
 - ✓ 8) Оцените командную игру Паи П
 - 9) Обратить внимание - что значит **БЛОК**
 - 10) Обратить внимание на 4 партию при счете 23:23.
- ✓ дать ответ в письмен. виде