

План-конспект  
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: Волейбол

Группа: ЭСО

Тренер-преподаватель: Черный Юрий Александрович

Обратная связь с тренером-преподавателем:

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
15.04.2020	<p><b>1 Теоретические сведения:</b> правила волейбола.</p> <p><b>2. разминка</b></p> <p><i>И.п. ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной (растяжка)</i> <i>Спина прямая</i></p> <p><i>И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой, наклоны вперед.</i></p> <p><i>И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазом.</i> <i>1-4 вправо</i> <i>1-4 влево</i></p> <p><i>И.п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленным суставом.</i> <i>1-4 вправо</i> <i>1-4 влево</i></p> <p><b>3. Основная часть</b></p> <p><i>1.Перемещение с совмещением технических элементов:</i> <i>- приставным шагом с имитацией передач</i> <i>-Упражнение упор присев, упор лежа.</i></p> <p><b>4.Заключительная часть.</b> <i>Домашнее задание.</i></p>	<p><i>Руки держать прямо</i></p> <p><i>Спина прямая , локти отвести в стороны, смотрим вперед.</i></p> <p><i>Смотреть вперед, большая амплитуда</i></p> <p><i>Обратить внимание на правильную стойку и положением рук для передачи.</i></p> <p><i>20 раз. Обратить внимание на правильность работы ног.</i> <i>Спина прямая.</i></p> <p><i>Правила волейбола</i></p>
18.04.2020	<p><b>1 Теоретические сведения:</b> правила волейбола.</p> <p><b>2. разминка</b></p> <p><i>И.п. ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной (растяжка)</i> <i>Спина прямая</i></p> <p><i>И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой, наклоны вперед.</i></p> <p><i>И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазом.</i> <i>1-4 вправо</i> <i>1-4 влево</i></p>	<p><i>Руки держать прямо</i></p> <p><i>Спина прямая , локти отвести в стороны, смотрим вперед.</i></p> <p><i>Смотреть вперед, большая амплитуда</i></p>

	<p><i>И.п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленным суставом.</i></p> <p><i>1-4 вправо</i></p> <p><i>1-4 влево</i></p> <p><b>3. Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка волейболиста;</li> <li>- имитация передачи мяча сверху двумя руками;</li> <li>- перемещение с совмещением технических элементов:</li> <li>- приставным шагом с имитацией передач</li> <li>- упражнения комплекса ОФП.</li> </ul> <p><b>4. Заключительная часть.</b></p> <p><i>Домашнее задание.</i></p>	<p>Задание недельного двигательного режима.</p>