

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
29.04.2020	<p><i>1. Теоретические сведения: правила волейбола.</i></p> <p><i>2. разминка:</i> <b>ОРУ на месте.</b> <b>ОРУ в движении на месте.</b></p> <p><b>3. Основная часть</b> - специальная разминка волейболиста; - перемещение с совмещением технических элементов: - приставным шагом с имитацией передач - Упражнение-имитация передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу; -упражнения комплекса ГТО (подтягивание, тест на гибкость).</p> <p><b>4. Заключительная часть.</b> Домашнее задание.</p>	<p>Обратить внимание на правильной стойке и положением рук для передачи.</p> <p>20 раз. Обратить внимание на правильность работы ног. Спина прямая.</p> <p>Правила соревнований по волейболу.</p>
02.05.2020	<p><i>1. Теоретические сведения: правила волейбола.</i></p> <p><i>2. разминка:</i> <b>ОРУ на месте.</b> <b>ОРУ в движении на месте.</b></p> <p><b>3. Основная часть</b> - специальная разминка волейболиста; - стойка волейболиста; - имитация передачи мяча сверху двумя руками; - перемещение с совмещением технических элементов: - имитация подачи. - упражнения комплекса ГТО (поднимание туловища, прыжок в длину с места). -</p> <p><b>4. Заключительная часть.</b> Домашнее задание.</p>	<p>20 раз. Обратить внимание на правильность работы ног. Спина прямая.</p> <p>Задание недельного двигательного режима.</p>