

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: волейбол

Группа: Т-1

Тренер-преподаватель: Кравцов Алексей Григорьевич

Обратная связь с тренером-преподавателем: Телефонная связь 8-961 5156481, социальные сети в интернете (почта kravtsov.2808@mail.ru)

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
13.05.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU</p> <p>2.Упражнения с мячом в домашних условиях. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw3</p> <p>3.Упражнение для тренировки не выходя из дома. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0</p>	<p>1.Разогреть и подготовить организм к предстоящей работе. Упражнения выполняем в медленном темпе каждое упражнение 6-8 раз.</p> <p>2.Упражнения выполняем в медленном темпе, следим за дыханием каждое упражнение 6-8 раз, промежуток между упражнением 1 минута.</p> <p>3. Просмотреть мастер-класс выполнить упражнения. Упражнения выполняем от простого к сложному корректируйте время отдыха между упражнениями не менее 1 минуты, контроль ЧСС.</p>
15.05.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM</p> <p>2.Динамическая растяжка Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=Y38S5Gz-H4g</p>	<p>1.Разогреть и подготовить организм к предстоящей работе. Упражнения выполняем в медленном темпе каждое упражнение 6-8 раз.</p> <p>2.Упражнения выполняем в медленном темпе, следим за дыханием каждое упражнение 6-8 раз,</p>

	<p>3. Прием мяча в волейболе мастер класс. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=SeJJwvCVPQ</p>	<p>промежуток между упражнением 1 минута. 3. Просмотреть мастер-класс выполнить упражнения. Упражнения выполняем от простого к сложному, корректируйте время отдыха между упражнениями не менее 1 минуты, контроль ЧСС.</p>
16.05.2020г.	<p>1. Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM</p> <p>2. Комплекс упражнений для увеличения высоты прыжка. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=RIKo8BwOOBA</p> <p>3. Верхняя передача мастер класс Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg</p>	<p>1. Разогреть и подготовить организм к предстоящей работе. Упражнения выполняем в медленном темпе каждое упражнение 6-8 раз. 2. Упражнения выполняем в медленном темпе, следим за дыханием каждое упражнение 6-8 раз, промежуток между упражнениями 1 минута. 3. Просмотреть мастер-класс выполнить упражнения. Упражнения выполняем от простого к сложному, корректируйте время отдыха между упражнениями не менее 1 минуты, контроль ЧСС.</p>
17.05.2020г.	<p>1. Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM</p> <p>2. Упражнения с мячом в домашних условиях. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw</p> <p>3. Как подавать в волейболе мастер класс. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=C-K4mwnkwks</p>	<p>1. Разогреть и подготовить организм к предстоящей работе. Упражнения выполняем в медленном темпе каждое упражнение 6-8 раз 2. Упражнения выполняем в медленном темпе, следим за дыханием каждое упражнение 6-8 раз, промежуток между упражнениями 1 минута. 3. Просмотреть мастер-класс выполнить</p>

		упражнения. Упражнения выполняем от простого к сложному корректируйте время отдыха между упражнениями не менее 1 минуты, контроль ЧСС.
20.05.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM</p> <p>2.Динамическая растяжка Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=Y38S5Gz-H4g</p> <p>3.Прием мяча в волейболе мастер класс. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=S-eJwvCVPQ</p>	<p>1.Разогреть и подготовить организм к предстоящей работе. Упражнения выполняем в медленном темпе каждое упражнение 6-8 раз.</p> <p>2.Упражнения выполняем в медленном темпе ,следим за дыханием каждое упражнение 6-8 раз, промежуток между упражнением 1 минута.</p> <p>3. Просмотреть мастер-класс выполнить упражнения. Упражнения выполняем от простого к сложному корректируйте время отдыха между упражнениями не менее 1 минуты, контроль ЧСС.</p>
22.05.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM</p> <p>2.Упражнения с мячом в домашних условиях. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw</p> <p>3.Игра в защите мастер класс. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=Tuv00VoTRB0</p>	<p>1.Разогреть и подготовить организм к предстоящей работе. Упражнения выполняем в медленном темпе каждое упражнение 6-8 раз</p> <p>3. Просмотреть мастер-класс выполнить упражнения. Упражнения выполняем от простого к сложному корректируйте время отдыха между упражнениями не менее 1 минуты, контроль ЧСС.</p>

<p>23.05.2020г.</p>	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM</p> <p>2.Упражнения с мячом в домашних условиях. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw</p> <p>3.Игра в защите мастер класс. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=Tuv00VoTRB0</p>	<p>1.Разогреть и подготовить организм к предстоящей работе. Упражнения выполняем в медленном темпе каждое упражнение 6-8 раз3. Просмотреть мастер-класс выполнить упражнения. Упражнения выполняем от простого к сложному корректируйте время отдыха между упражнениями не менее 1 минуты, контроль ЧСС.</p>
<p>24.05.2020г.</p>	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU</p> <p>2.Упражнения с мячом в домашних условиях. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw3</p> <p>3.Упражнение для тренировки не выходя из дома. Ссылка на комплекс:https://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0</p>	<p>1.Разогреть и подготовить организм к предстоящей работе. Упражнения выполняем в медленном темпе каждое упражнение 6-8 раз.</p> <p>2.Упражнения выполняем в медленном темпе, следим за дыханием каждое упражнение 6-8 раз, промежуток между упражнением 1 минута.</p> <p>3. Предлагаю комплекс упражнений не выходя из дома в комплексе много упражнений поэтому распределите их в течении недели. Упражнения выполняем от простого к сложному корректируйте время отдыха между упражнениями не менее 1 минуты, контроль ЧСС.</p>
<p>27.05.2020г.</p>	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM</p> <p>2.Упражнения с мячом в домашних условиях. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6</p>	<p>1.Разогреть и подготовить организм к предстоящей работе. Упражнения выполняем в медленном темпе каждое упражнение 6-8 раз</p> <p>2.Упражнения выполняем в</p>

	<p style="text-align: center;">CM1lw</p> <p>3.Как подавать в волейболе мастер класс. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=C-K4mwnkwks</p>	<p>медленном темпе ,следим за дыханием каждое упражнение 6-8 раз, промежуток между упражнением 1 минута. 3. Просмотреть мастер-класс выполнить упражнения. Упражнения выполняем от простого к сложному корректируйте время отдыха между упражнениями не менее 1 минуты, контроль ЧСС.</p>
29.05.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU</p> <p>2.Упражнения с мячом в домашних условиях. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw3</p> <p>3.Упражнение для тренировки не выходя из дома. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0</p>	<p>1.Разогреть и подготовить организм к предстоящей работе. Упражнения выполняем в медленном темпе каждое упражнение 6-8 раз. 2.Упражнения выполняем в медленном темпе, следим за дыханием каждое упражнение 6-8 раз, промежуток между упражнением 1 минута. 3. Предлагаю комплекс упражнений не выходя из дома в комплексе много упражнений поэтому распределите их в течении недели. Упражнения выполняем от простого к сложному корректируйте время отдыха между упражнениями не менее 1 минуты, контроль ЧСС.</p>
30.05.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU</p> <p>2.Упражнения с мячом в домашних условиях. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw3</p>	<p>1.Разогреть и подготовить организм к предстоящей работе. Упражнения выполняем в медленном темпе каждое упражнение 6-8 раз. 2.Упражнения выполняем в медленном темпе, следим за дыханием каждое упражнение 6-8 раз,</p>

	<p>3.Упражнение для тренировки не выходя из дома. Ссылка на комплекс:https://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0</p>	<p>промежуток между упражнением 1 минута. 3. Предлагаю комплекс упражнений не выходя из дома в комплексе много упражнений поэтому распределите их в течении недели. Упражнения выполняем от простого к сложному корректируйте время отдыха между упражнениями не менее 1 минуты, контроль ЧСС.</p>
<p>31.05.2020г.</p>	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU</p> <p>2.Упражнения с мячом в домашних условиях. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw3</p> <p>3.Упражнение для тренировки не выходя из дома. Ссылка на комплекс:https://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0</p>	<p>1.Разогреть и подготовить организм к предстоящей работе. Упражнения выполняем в медленном темпе каждое упражнение 6-8 раз.</p> <p>2.Упражнения выполняем в медленном темпе, следим за дыханием каждое упражнение 6-8 раз, промежуток между упражнением 1 минута.</p> <p>3. Предлагаю комплекс упражнений не выходя из дома в комплексе много упражнений поэтому распределите их в течении недели. Упражнения выполняем от простого к сложному корректируйте время отдыха между упражнениями не менее 1 минуты, контроль ЧСС.</p>