

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](mailto:kravtsov.2808@mail.ru))

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
10.06.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU">https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU</a></p> <p>2.Упражнения с мячом в домашних условиях. Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw3">https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw3</a></p> <p>3.Упражнение для тренировки не выходя из дома. Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0">https://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0</a></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>
13.06.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM">https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM</a></p> <p>2.Динамическая растяжка Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y38S5Gz-H4g">https://www.youtube.com/watch?v=Y38S5Gz-H4g</a></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: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SeJJwvCVPQ">https://www.youtube.com/watch?v=SeJJwvCVPQ</a></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>
<p>14.06.2020г.</p>	<p>1. Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM">https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM</a></p> <p>2. Комплекс упражнений для увеличения высоты прыжка. Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RIKo8BwOOBA">https://www.youtube.com/watch?v=RIKo8BwOOBA</a></p> <p>3. Верхняя передача мастер класс Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg">https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg</a></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>
<p>17.06.2020г.</p>	<p>1. Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM">https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM</a></p> <p>2. Упражнения с мячом в домашних условиях. Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw">https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw</a></p> <p>3. Как подавать в волейболе мастер класс. Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C-K4mwnkwks">https://www.youtube.com/watch?v=C-K4mwnkwks</a></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.
19.06.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM">https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM</a></p> <p>2.Динамическая растяжка Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y38S5Gz-H4g">https://www.youtube.com/watch?v=Y38S5Gz-H4g</a></p> <p>3.Прием мяча в волейболе мастер класс. Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SeJJwvCVPQ">https://www.youtube.com/watch?v=SeJJwvCVPQ</a></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>
20.06.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM">https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM</a></p> <p>2.Упражнения с мячом в домашних условиях. Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw">https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw</a></p> <p>3.Игра в защите мастер класс. Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tuv00VoTRB0">https://www.youtube.com/watch?v=Tuv00VoTRB0</a></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>21.06.2020г.</p>	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM">https://www.youtube.com/watch?v=lps6FAZdNFM</a></p> <p>2.Упражнения с мячом в домашних условиях. Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw">https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw</a></p> <p>3.Игра в защите мастер класс. Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tuv00VoTRB0">https://www.youtube.com/watch?v=Tuv00VoTRB0</a></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>
---------------------	--	--