

**План**  
заданий дистанционного обучения тренера-преподавателя  
Камнева Константина Геннадьевича  
отделение волейбол

<b>?</b> понедельник	<b>содержание</b>	<b>Дозировка мин.</b>
Подготовительная часть 15 мин	Постановка задач на тренировку	
	Разминка	
	Упражнения с утяжелителями (2-3 кг)	
Основная часть 55 мин	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	7
	Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки волейболиста (высокая, средняя, низкая). Отдых, дыхательные упражнения	23
	Обучение основным техническим приёмам	15
	Специальные упражнения с мячом.	10
Заключительная часть 10 мин	Упражнения на расслабление мышц	
	Подведение итогов, ошибки и замечания	

<b>среда</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка мин.</b>
Подготовительная часть 15 мин	Проверка наличия обучающихся. Постановка задач на тренировку.	
	Общеразвивающие упражнения	
	Разминка	
Основная часть 55 мин	Обучение основным техническим приёмам	23
	Повторение изученных приемов с мячом	7
	Комплекс специальных упражнений для развития гибкости	15
	ОФП (приседания с весом 2кг, отжимания и т.д.)	10
Заключительная часть 10 мин	Упражнения на расслабление мышц	
	Подведение итогов, разбор тренировки	

<b>?</b> пятница	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка мин.</b>

Подготовительная часть 15 мин	Проверка наличия обучающихся, постановка задач на тренировку.	
	Упражнения со скакалкой 200-250 раз	
	Разминка	
Основная часть 55 мин	Обучение основным техническим приёмам	15
	Отдых, дыхательные упражнения	10
	История волейбола	15
	Тест на знание правил волейбола	15
Заключительная часть 10 мин	Упражнения на расслабление мышц	
	Подведение итогов, ошибки и недостатки	
<b>вторник</b>	<b>содержание</b>	<b>Дозировка мин.</b>
Подготовительная часть 15 мин	Построение обучающихся, постановка задач на тренировку	
	Упражнения со скакалкой 200-250 раз	
	Разминка	
Основная часть 55 мин	Обучение основным техническим приёмам	
	Отдых, дыхательные упражнения	
	Повторение изученных приемов с мячом	
	Специальные упражнения	
Заключительная часть 10 мин	Упражнения на расслабление мышц	
	Подведение итогов, ошибки и замечания	

<b>четверг</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка мин.</b>
Подготовительная часть 15 мин	Построение обучающихся, постановка задач на тренировку	
	Общеразвивающие упражнения	
	Разминка	
Основная часть 55 мин	Обучение основным техническим приёмам	
	Отдых, дыхательные упражнения	
	Повторение изученных приемов с мячом	
	ОФП (приседания с весом 2кг, отжимания и т.д.)	
Заключительная часть 10 мин	Упражнения на расслабление мышц	
	Подведение итогов, разбор тренировки	

<b>воскресенье</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка мин.</b>
--------------------	-------------------	-----------------------

Подготовительная часть 15 мин	Построение обучающихся, постановка задач на тренировку	
	Упражнения со скакалкой 200-250 раз	
	Разминка	
Основная часть 55 мин	Обучение основным техническим приёмам	
	Отдых, дыхательные упражнения	
	Повторение изученных приемов с мячом	
	Тесты на знание правил волейбола	
Заключительная часть 10 мин	Упражнения на расслабление мышц	
	Подведение итогов, ошибки, замечания	
<b>понедельник</b>	<b>содержание</b>	<b>Дозировка мин.</b>
Подготовительная часть 15 мин	Проверка наличия обучающихся. Задания на тренировку.	
	Разминка, упражнения на растяжение мышц	
	Отжимания от пола 10 раз	
Основная часть 55 мин	<b>Перемещение в стойке приставными шагами:</b> правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Специальные упражнения с мячом	
	Отдых, дыхательные упражнения	
	Правила перерывов (количество, время) во время игры	
Заключительная часть 10 мин	Упражнения на расслабление мышц	
	Подведение итогов, ошибки и замечания	

<b>среда</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка мин.</b>
Подготовительная часть 15 мин	Проверка наличия обучающихся. Задания на тренировку.	
	Общеразвивающие упражнения (наклоны, махи, вращения)	
	Разминка	
Основная часть 55 мин	Обучение основным техническим приёмам с мячом	
	Отдых, дыхательные упражнения	
	Правила расстановки игроков (1-5, 2-4)	
	ОФП (приседания с весом 3кг, отжимания 3x10 раз , прыжки с места и т.д.)	

Заключительная часть 10 мин	Упражнения на расслабление мышц	
	Подведение итогов, разбор тренировки	

<b>пятница</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка мин.</b>
Подготовительная часть 15 мин	Проверка наличия обучающихся, постановка задач на тренировку	
	Упражнения со скакалкой 300-350 раз	
	Разминка	
Основная часть 55 мин	Обучение основным техническим приёмам	
	Отдых, дыхательные упражнения	
	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
	Тесты на знание правил волейбола	
Заключительная часть 10 мин	Упражнения на расслабление мышц	
	Подведение итогов, ошибки и недостатки	