

Методическая разработка

учебно- тренировочного занятия по волейболу для УТГ-3 года обучения

Дата: 23 декабря 2023 год

Тема: «Круговая тренировка»

Тренер- преподаватель: Заколотный Д.Н.

Цели и задачи учебно- тренировочного занятия:

- развитие кондиционных и координационных способностей;
- совершенствование индивидуальных технических приёмов игры в волейбол;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении физических упражнений.

Структура учебно- тренировочного занятия

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
Подготовительная часть – 6 мин.	Орг. момент: построение, сообщение целей и задачи тренировки 1. Ходьба (разновидности ходьбы). 2. Бег различной интенсивности.	3 мин. 3 мин.	Построение Следить за осанкой.
Основная часть – 80 мин.	1. Круговая тренировка по станциям (метод интервального упражнения с интервалами отдыха) – см. схему расположения станций.	60 мин.	Раздать карточки самоконтроля. Занимающиеся расходятся по станциям (по два человека). Количество станций – 8; Время работы на станции – 30 сек.; Время перехода на следующую станцию (время отдыха) – 30 сек.; Количество кругов – 2; Отдых между кругами - 4 мин. (подсчитывается)

	2. Двухсторонние учебно - тренировочные игры.	20 мин.	<p>пульс, заполняется карточка самоконтроля). Вид контроля – оперативный по ЧСС (см. карточку самоконтроля).</p> <p>Подвести окончательный итог двух измерений ЧСС и по среднему показателю коэффициента восстановления пульса сделать вывод в целом по группе.</p>
Заключительная часть – 7 мин.	Построить группу. Подвести итоги занятия.	7 мин.	Подвести итоги занятия. Отметить лучших.

