**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО** |  |
| **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ:** |  |
|  |  |
| **ТЕМА:** |  |
|  |  |
| **ЦЕЛЬ:** |  |
| **ЗАДАЧИ:** |  |
|  |
|  |
|  |
| **МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ:** |  |
| **МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** |  |
| **ИНВЕНТАРЬ:** |  |
| **ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Содержание** | **Дозировка**  **(кол-во раз/время)** | **ОМУ**  **(организационно методические указания)** |
| **ВВОДНЫЙ ЭТАП** |  |  |  |
|  |  |  |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП** |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **ОСНОВНОЙ ЭТАП** |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП** |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |