План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: волейбол Группа: СО (13-15 лет)

Тренер-преподаватель: Тупихина Г.И.

Обратная связь с тренером-преподавателем: по телефону -89189757189

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
20.04.20.	1. История волейбола. 2. ТБ на занятиях по волейболу. 3. Разминка: -Круговые движения.: головой; в плечевом суставе; туловищем; в тазобедренном суставе; в коленном суставе; в голеностопном суставе; в лучезапястном суставе. - разгибания рук из упора лежа – 30 раз (2 серии по 15) - приседания 60 раз (3 х20 раз) - пресс 30 раз (2 х15 раз)	Найти в интернете Повторить Выполнять с наибольшей амплитудой Отдых до полного восстановления.
24.04.20.	1. Мой лучший кумир в волейболе. 2. ТБ при работе с мячами. 3. Развитие выносливости. Бег в медленном темпе 10 мин. 4. Упражнения на восстановление. 5. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 6 ускорений.	Найти в интернете Повторить Следить за дыханием и самочувствием
26.04.20.	Просмотр игры. Обратите внимание на движения, перемещения, взаимодействие игроков с мячом и игроков между собой.. Смотреть ссылку. Важно – не счет, а ваше внимание к деталям игры.	Ссылки на игры https://youtu.be/AeBJPEYxKVc https://youtu.be/Cf6df2oA2zY