

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)

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
29.04.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=ZgFX-htS2Cw</p> <p>2.Упражнение для укрепления кистей и пальцев рук. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=XW9QwQ5OMwM</p> <p>3.Атака в волейболе мастер класс. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=LcK5H42NPrk</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>