

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
02.05.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU</p> <p>2.Упражнения с мячом в домашних условиях. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw</p> <p>3.Упражнение для тренировки не выходя из дома. Ссылка на комплекс:https://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0</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 упражнениями 1 минута.</p> <p>3. Предлагаю комплекс упражнений не выходя из дома в комплексе много упражнений поэтому распределите их в течении недели. Упражнения выполняем от простого к сложному корректируйте время отдыха между упражнениями не менее 1 минуты, контроль ЧСС.</p>
06.05.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU</p> <p>2.Упражнения с мячом в домашних условиях. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw</p>	<p>1.Разогреть и подготовить организм к предстоящей работе. Упражнения выполняем в медленном темпе каждое упражнение 6-8 раз</p> <p>3. Предлагаю комплекс упражнений не выходя из дома в комплексе много упражнений поэтому распределите их в течении</p>

	<p>3.Упражнение для тренировки не выходя из дома. Ссылка на комплекс:https://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0</p>	<p>недели. Упражнения выполняем от простого к сложному корректируйте время отдыха между упражнениями не менее 1 минуты, контроль ЧСС.</p>
08.05.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU</p> <p>2.Упражнения с мячом в домашних условиях. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw3</p> <p>3.Упражнение для тренировки не выходя из дома. Ссылка на комплекс:https://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0</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. Предлагаю комплекс упражнений не выходя из дома в комплексе много упражнений поэтому распределите их в течении недели. Упражнения выполняем от простого к сложному, корректируйте время отдыха между упражнениями не менее 1 минуты, контроль ЧСС.</p>
10.05.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU</p> <p>2.Упражнения с мячом в домашних условиях. Ссылка на комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw3</p> <p>3.Упражнение для тренировки не выходя из дома. Ссылка на комплекс:https://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0</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. Предлагаю комплекс упражнений не выходя из дома в комплексе много</p>

		<p>упражнений поэтому распределите их в течении недели. Упражнения выполняем от простого к сложному корректируйте время отдыха между упражнениями не менее 1 минуты, контроль ЧСС.</p>
--	--	--