

## 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](mailto:kravtsov.2808@mail.ru))

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
03.06.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU">https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU</a></p> <p>2.Домашняя тренировка технические элементы волейбола <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G2KUyTAcVlk">https://www.youtube.com/watch?v=G2KUyTAcVlk</a></p> <p>3.Упражнение для тренировки не выходя из дома. Ссылка на комплекс<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rC3ezvs7AqM">https://www.youtube.com/watch?v=rC3ezvs7AqM</a></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>
05.06.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU">https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU</a></p> <p>2.Домашняя тренировка технические элементы волейбола <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G2KUyTAcVlk">https://www.youtube.com/watch?v=G2KUyTAcVlk</a></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</p>

	<p>3.Упражнение для тренировки не выходя из дома. Ссылка на комплекс:<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rC3ezvs7AqM">https://www.youtube.com/watch?v=rC3ezvs7AqM</a></p>	<p>распределите их в течении недели. Упражнения выполняем от простого к сложному корректируйте время отдыха между упражнениями не менее 1 минуты,контроль ЧСС.</p>
06.06.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений. Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU">https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU</a></p> <p>2.Домашняя тренировка технические элементы волейбола <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G2KUyTAcVik">https://www.youtube.com/watch?v=G2KUyTAcVik</a></p> <p>3.Упражнение для тренировки не выходя из дома. Ссылка на комплекс:<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rC3ezvs7AqM">https://www.youtube.com/watch?v=rC3ezvs7AqM</a></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>
07.06.2020г.	<p>1.Комплекс обще развивающих упражнений. . Ссылка на комплекс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU">https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU</a></p> <p>2.Домашняя тренировка технические элементы волейбола <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G2KUyTAcVik">https://www.youtube.com/watch?v=G2KUyTAcVik</a></p> <p>3.Упражнение для тренировки не выходя из дома. Ссылка на комплекс:<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rC3ezvs7AqM">https://www.youtube.com/watch?v=rC3ezvs7AqM</a></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</p>

		<p>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>
--	--	---