**План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного) по волейболу группы СОЭ-6ч**

**На период с 09.11.2020 по 22.11.2020**

**(Недельный микроцикл)**

1. **Тренер-преподаватель:** Тихненко Лариса Юрьевна
2. **План учебных занятий для группы СОЭ**
3. **Разделы подготовки:** Теоретические основы, общая физическая подготовка.
4. **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. Мяч любого размера, скакалка.
5. **Тренировочные дни:** Вторник, четверг, воскресенье.
6. **Продолжительность одного занятия:** 2ч00мин.
7. **Занятия проводится с тренером-преподавателем через:** мессенджер WhatsApp, VK. Занятия проводятся самостоятельно через видео-просмотр материалов.
8. **Контроль выполнения материала занятий:** видеоотчет, устный опрос.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Разделы подготовки | Описание мероприятия | Дозировка | Примечание |
| 10.11. 2020 | Теоретические основы,  ОФП | Разминка всего тела перед любой тренировкой!  https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q  Отжимания широким хватом  Отжимания средним хватом  Отжимания узким хватом  Выпады в строну  «Атакующий удар. Мастер-класс Максим Михайлов»  https://www.youtube.com/watch?v=i\_iWUzCfHro | 10 раз отдых 12 с. 2 подх.  на 1 шаг 15 раз каждой ноге 3 подхода. | Теория видео-просмотр |
| 12.11.  2020 | Теоретические основы, ОФП | Разминка всего тела перед любой тренировкой!  https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q  Отжимания широким хватом  Отжимания средним хватом  Отжимания узким хватом  Выпады в строну  Жиросжигающие упражнение  https://www.youtube.com/watch?v=VbHFdvGfAfk | 10 раз отдых 12 с. 2 подх.  на 1 шаг 15 раз каждой ноге 3 подхода. | Теория видео-просмотр  практика |
| 15.11.  2020 | Теоретические основы,  ОФП | Разминка всего тела перед любой тренировкой!  <https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q>  Поднимания туловища  Поднимаю туловища с поворотами  Как делать правильный блок  https://www.youtube.com/watch?v=pwtuCAOA5wg | 30 раз. 3 под  15 раз. 2 под. | Теория видео-просмотр |