

Конспект недельного микроцикла

Тренер: Курлов Н.Н.

Группа: ТСС-1, ТСС-5

Задачи: Нападающий удар в волейболе.

Дата: 23.09 – 05.10.2021 г.

Время: 16.00-17.30ч

Место: комната, пространство не менее 4х3м (или двор своего дома)

Инвентарь: мяч, эспандер, скакалка

№ п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть (разминка):	15 мин	Обще-развивающие упражнения, по схеме предыдущих занятий в спорт.зале, при наших тренировках.
2.	Основная часть: https://www.youtube.com/watch?v=pSnJZNUpjIc	60 мин	Смотреть, слушать внимательно и выполнять упражнения, показанные на видео либо в помещении дома/квартиры, либо на территории двора своего дома.
3.	Заключительная часть: упражнения на растяжение.	15 мин	Прыжки на скакалке, упражнения на пресс, упражнения с эспандером.