

## Конспект двух-недельного микроцикла

**Группа:** НП-2, НП-3

**Задачи:** Обучение н\у, защите, приему в волейболе.

**Дата:** 02.02 – 11.02.2022 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: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BZhdDQjdqWM">https://www.youtube.com/watch?v=BZhdDQjdqWM</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6SHkijFbpCM">https://www.youtube.com/watch?v=6SHkijFbpCM</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UUPgXZWMo-g">https://www.youtube.com/watch?v=UUPgXZWMo-g</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R-YNsGpO6yU">https://www.youtube.com/watch?v=R-YNsGpO6yU</a>	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.

Тренер: Курлов Н.Н.