

## Конспект двух -недельного микроцикла

**Группа:** ТСС-1, ТСС-5

**Задачи:** Обучение волейболу. Как увеличить высоту прыжка. Обучение нападению накатом в волейболе.

**Дата:** 25.10 – 07.11.2021 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:<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=klcNbVC19bc">https://www.youtube.com/watch?v=klcNbVC19bc</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IfvCZbB07_g">https://www.youtube.com/watch?v=IfvCZbB07_g</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:<br>упражнения на растяжение.                                                                                                                                                                                | 15 мин    | Прыжки на скакалке, упражнения на пресс, упражнения с эспандером.                                                                               |

Тренер: Курлов Н.Н.