**План дистанционного обучения**

**Тренировочный микроцикл по волейболу**

**с 13 по 17 апреля 2020 года**

Группа: СОГ

Тренер-преподаватель: Хорошева Е.А.

|  |  |
| --- | --- |
| Датапроведения | Содержание |
| 13.04 | 1.Подготовительная часть 30 мин:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть30 мин:  Имитация передачи двумя руками сверху, приёма мяча сверху, верхней прямой подачи.  3.Заключительная часть30 мин:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*20, спина 3\*20, поднимание туловища 3\*20. Растяжка. |
| 14.04 | 1.Подготовительная часть30 мин:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть30 мин:  Имитация передачи двумя руками сверху, приёма мяча сверху, верхней прямой подачи.  3.Заключительная часть30 мин:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*25, спина 3\*25, поднимание туловища 3\*25. Растяжка. |
| 16.04 | 1.Подготовительная часть30 мин:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть30 мин:  Имитация приёма мяча снизу двумя руками, нападающего удара со стопорящим и приставным шагом с максимальным выпрыгиванием вверх, верхней прямой подачи.  3.Заключительная часть30 мин:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*25, спина 3\*25, поднимание туловища 3\*25. Растяжка. |