

Расписание тренировочных занятий по волейболу на время дистанционных занятий с 16 по 21 ноября 2020г.

Тренер-преподаватель: Кашин Д.А.

№ п/п	Предмет учебного плана/ Вид спорта	Группа	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Используемые ресурсы для проведения занятий	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформа-онлайн уроков	Интернет – платформа тренера для консультаций
1.	Волейбол	СОГ	Вторник 17.11	18:00- 19:30	<p>Тактико-технические действия игроков в защите и нападении.</p> <p>https://vk.com/video-185601331_45623918 <u>5</u></p>	<p>Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже). Учащиеся их заносят в дневник самонаблюдения и отправляют фото дневника.</p>	https://vk.com/videos-185601331	https://vk.com/kashindenis
2.	Волейбол	СОГ	Четверг 19.11	18:00- 19:30	<p>Тактико-технические действия игроков в защите и нападении.</p> <p>https://vk.com/video-185601331_45623918 <u>6</u></p>	<p>Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже). Учащиеся их заносят в дневник самонаблюдения и отправляют фото дневника.</p>	https://vk.com/videos-185601331	https://vk.com/kashindenis

WOD LitoBox

КАРДИО
НА ВСЕ ГРУППЫ
ОРИГИНАЛ © litobox.com

<p>1 1 МИН «АЛЬПИНИСТ»</p> 	<p>2 1 МИН ПЛАНКА</p> 	<p>3 1 МИН «НОЖНИЦЫ»</p> 
<p>4 1 МИН БОКОВАЯ ПЛАНКА</p> 	<p>5 1 МИН ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ</p> 	<p>6 1 МИН ПЛАНКА</p> 
<p>7 1 МИН ПОДЪЕМЫ КОРПУСА</p> 	<p>4 1 МИН БОКОВАЯ ПЛАНКА</p> 	<p>ЖГИТЕ!!!</p>

больше переводов тренировочных схем в группе vk.com/swtbarboss и на workout.su

СДЕЛАТЬ 3 КРУГА, КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ
 ДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НА: <http://goo.gl/t566Z6>

Новичок: 20 СЕК
Любитель: 40 СЕК
Профи: 1 МИН

STREET WORKOUT TEAM
BARBOSS

СТАРТ

3 КРУГА

«АЛЬПИНИСТ»



ПРЫЖКИ



60 СЕК ПОДХОД / 10 СЕК ОТДЫХ
 2 МИНУТЫ ОТДЫХА
 МЕЖДУ КРУГАМИ

ПРИСЕДАНИЯ



БЁРПИ



ОТЖИМАНИЯ



УРОВНИ СЛОЖНОСТИ:

I: 20 СЕК/15 СЕК

II: 40 СЕК/15 СЕК

III: 60 СЕК/15 СЕК

БОЛЬШЕ ПЕРЕВОДОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СХЕМ В ГРУППЕ [VK.COM/SWTBARBOSS](http://vk.com/swtbarboss) НА [WORKOUT.SU](http://workout.su)

LitoBox