

Блинцова Татьяна Владимировна			
Волейбол группа начальной подготовки			
	Время	содержание	Способ осуществления обратной связи
11.05.20	14.30-16.45	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные, подводящие упражнения Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером	Обратная связь и контроль по электронной почте:blintsova.t@yandex.ru
13.05.20	15.30-17.00	Кроль на груди Работа рук Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные упражнения Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости с экспандером	Обратная связь и контроль по электронной почте:blintsova.t@yandex.ru
14.05.20	14.30-16.45	Передача сверху и снизу на месте, после перемещения лицом, боком, с остановкой Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные, подводящие упражнения Упор лежа, перемещения на руках вправо-влево по кругу(носки на месте)	Обратная связь и контроль по электронной почте:blintsova.t@yandex.ru
18.05.20	14.30-16.45	Подача через сетку с близкого расстояния Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные, подводящие упражнения Выпрыгивания из приседа и полуприседа по 6-8 раз 5-8 подходов	Обратная связь и контроль по электронной почте:blintsova.t@yandex.ru
20.05.20	15.30-17.00	Кроль на груди Работа ног Изучение теоретических сведений по данной теме из	Обратная связь и контроль по электронной

		интернета и имитационные упражнения Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости с эспандером	почте:blintsova.t@yandex.ru
21.05.20	14.30-16.45	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные, подводящие упражнения Прыжки в стороны и вперед через препятствия	Обратная связь и контроль по электронной почте:blintsova.t@yandex.ru
25.05.20	14.30-16.45	Стойки волейболиста, подача с близкого расстояния Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные, подводящие упражнения Физическая подготовка:прыжки на 1-2 ногах с преодолением препятствий	Обратная связь и контроль по электронной почте:blintsova.t@yandex.ru
27.05.20	15.30-17.00	Сочетание работы рук и ног при кроле на груди Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные упражнения Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости с эспандером	Обратная связь и контроль по электронной почте:blintsova.t@yandex.ru
28.05.20	14.30-16.45	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Выбор места приема подачи Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные, подводящие упражнения	Обратная связь и контроль по электронной почте:blintsova.t@yandex.ru