**Пример оформления интерактивных занятий для обучающихся**

**(на период дистанционного обучения)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Период: **13.04.2020-16.04.2020\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| Объединение: «волейбол»  ПОО ГПОУ ЯО РКГИ | Преподаватель:  **Хазова С.В.** |
| Количество часов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **СРС**  **(ч.)** | **Рекомендуемая литература** | **Содержание задания** | **Форма представления выполненного задания** |
| ***Для спортивной направленности***  ***1 год обучения*** | | | | | |
| **63-64** | ***Техника блокирования.***  ***Блокирование (отработка техники)*** | ***2*** | [*https://scsw.ru/blok-v-voleybole/*](https://scsw.ru/blok-v-voleybole/) | Просмотреть видео уроки.  Изучить теорию.  Выполнить практические задания. | Краткий конспект  Выполнить упражнения на развитие силы:  Отжимания 15-17 раз(стоя на коленях), из них 3-5 на пальцах.  Приседания: 30 сек. 20-23 раза.  На развитие гибкости: пружинистые наклоны вперед(0-+7) |

***2 год обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **59-60** | ***Соревнования (разбор игры).*** | ***2*** | [*http://www.offsport.ru/volleyball/trener/razbor-igry.shtml*](http://www.offsport.ru/volleyball/trener/razbor-igry.shtml)  [*https://zenit-kazan.com/media/online*](https://zenit-kazan.com/media/online) | Просмотреть соревнования.  Изучить теорию  Выполнить практические задания. | Выполнить упражнения на развитие силы:  Отжимания 20-25 раз, из них 5-7 на пальцах.  Приседания: 30 сек. 25-28 раза.  На развитие гибкости: пружинистые наклоны вперед  (-3-+5) |

*Пояснения: \*

*Задания выполняются в электронном виде, готовые работы предоставляются по электронному адресу:* bilyak71@yandex.ru