**План**

на период дистанционного обучения

отделение волейбола, группа НП-2 тренер Самарич АА.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | № занятия | Тема занятия | Раздел подготовки |
| 21.03 | 13 | Комплекс ОРУ, упражнения на пресс, прыжковые упражнения | ОФП |
| 23.03 | 14 | **Теория**: История возникновения волейбола в мире | Теория |
| 26.03 | 15 | ОРУ, имитации стоек и верхней передачи | СФП |
| 28.03 | 16 | **Теория**: Правила игры в волейбол. | Теория |
| 4.04 | 17 | ОРУ  Упражнения для мышц ног, прыжковая подготовка | ОФП |
| 6.04 | 18 | **Теория**: Личная гигиена спортсмена. | Теория |
| 9.04 | 19 | ОФП, работа с экспандерами | ОФП |
| 11.04 | 20 | **Теория:** История возникновения волейбола в России. | Теория |
| 13.01 | 21 | ОФП, круговая тренировка | ОФП |
| 16.04 | 22 | **Теория:** Влияние физических упражнений на организм | Теория |
| 18.04 | 23 | ОФП, имитация передач в волейболе | ОФП, теория |
| 20.04 | 24 | **Теория:** Личная гигиена волейболиста. | теория |
| 23.04 | 25 | ОФП, круговая тренировка | ОФП |
| 25.04 | 26 | **Теория:** Волейбольная площадка, расстановка игроков | Теория |
| 27.04 | 27 | ОФП, круговая тренировка | ОФП |
| 30.04 | 28 | **Теория:** Основные технические приемы в волейболе. | Теория |
| 02.05 | 29 | ОФП, развитие мышц ног | ОФП |
| 04.05 | 30 | **Теория:** Роль физической культуры и спорта в здоровье  человека. | Теория |
| 07.05 | 31 | Комплекс ОРУ, упражнения на пресс, прыжковые упражнения | ОФП |
| 11.05 | 32 | ОРУ, имитации стоек и верхней передачи | ОФП |
| 14.05 | 33 | ОРУ, круговая тренировка | ОФП |
| 16.05 | 34 | ОРУ  Упражнения для мышц ног, прыжковая подготовка | ОФП |
| 18.05 | 35 | ОФП, работа с экспандерами | ОФП |
| 21.05 | 36 | ОФП, круговая тренировка | ОФП |
| 23.05 | 37 | ОФП, имитация передач в волейболе | ОФП |
| 25.05 | 38 | ОФП, круговая тренировка | ОФП |
| 28.05 | 39 | Комплекс ОРУ, упражнения на пресс, прыжковые упражнения | ОФП |
| 30.05 | 40 | ОРУ, имитации стоек и верхней передачи | ОФП |