

План дистанционного обучения СОГ с 26.10. по 04.11.2021г.**Тренер-преподаватель: Погодаев Н.В.****Вид спорта: волейбол****Группа: СОГ****Консультация: WhatsApp**

Завести дневник и каждую тренировку записывать в дневник. Каждую неделю скриншот дневника присылать тренеру.

Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
26/10/2021		Разминка		15
17.00-18.20	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге	3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие гибкости		15
	Теория	История возникновения волейбола Конспект занятий.		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
27.10.2021		Разминка		15
17.00-18.20	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге	3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие гибкости		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс http://www.volley.ru/ ФЕДЕРАЦИЯ → Методическая литература → Техника игры (видео)		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
28.10.2021		Разминка		15
17.00-18.20	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса;	3x10 3x15	30

		Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге	3x15 3x20 3x15 3x15	
	СФП	Упражнения на развитие гибкости		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс http://www.volley.ru/ ФЕДЕРАЦИЯ → Методическая литература → Техника игры (видео)		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
02.11.2021		Разминка		15
17.00-18.20	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге	3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие гибкости		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс http://www.volley.ru/ ФЕДЕРАЦИЯ → Методическая литература → Техника игры (видео)		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
03.11.2021		Разминка		15
17.00-18.20	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге	3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие гибкости		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс http://www.volley.ru/ ФЕДЕРАЦИЯ → Методическая литература →		30

Дата	раздел	Техника игры (видео) наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
04.11.2021		Разминка		15
17.00-18.20	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге	3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие ловкости с помощью теннисного мяча		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс http://www.volley.ru/ ФЕДЕРАЦИЯ → Методическая литература → Техника игры (видео)		30