

**План дистанционного обучения по волейболу
с 5 по 25 мая 2020 года**

Тренер-преподаватель: Погодаев Николай Викторович

Групп: СОГ

Вторник 5.05.2020г.

- 1) ОРУ на месте (разминка).
- 2) ОРУ в движении.

Основная часть:

- 1) Поднимание туловища из положения лежа.
- 2) Имитация нижней передачи мяча.
- 3) Прыжки с отягощением.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12770049607515036893&text=видео%20олимпиада%20в%20рио%20волейбол%20мужчины&path=wizard&parent-reqid=1586147875002871-131946135934563338200154-production-app-host-man-web-yp-8&redircnt=1586147887.1>

Среда 6.05.2020г

- 1) ОРУ на месте (разминка).
- 2) ОРУ в движении.

Основная часть:

- 1) Упражнение с отягощением на ноги, для развития прыжка
- 2) Имитация верхней передачи.
- 3) Приседание с отягощением.

4) <https://www.youtube.com/watch?v=sQrFtv4tvr4>

Четверг 7.05.2020

- 1) ОРУ на месте (разминка).
- 2) ОРУ в движении.

Основная часть:

- 1) Прыжки на скакалке (3 мин 5 подходов).
- 2) Отжимание от пола (15 раз 5 подходов).
- 3) Имитация подачи
- 4) Имитация нападающего удара.
- 5) <https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo>