

**Дистанционное обучение. 02.11.2020 г. по 15.11.2020 г.
Отделение «Волейбол»**

Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Понидельн ик		Разминка		15
	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 https://youtu.be/by_Wyy0ons Конспект занятий.		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Среда		Разминка		15
	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.
Суббота		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге	3x10 3x15 3x15 3x20 3x15	30

		На левой ноге	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.
Понидельник		Разминка		15
	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.
Среда		Разминка		15
	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.
Суббота		Разминка		15
	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 ловкости с помощью теннисного мяча		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс http://www.volley.ru/ ФЕДЕРАЦИЯ → Методическая литература → Техника игры (видео)		30