**План – заданий НП-3 с 28.09. по 12.10.2020**

**Тренер-преподаватель: Чупин В.Н.**

**Вид спорта: волейбол**

**Группа: НП-3**

**Консультация: Viber,** Завести дневник и каждую тренировку записывать в дневник. Каждую неделю скриншот дневника присылать тренеру.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,  раз. | Нагрузка,  мин. |
| 01.10.2020 |  | Разминка |  | 15 |
| 16.00-18.00 | ОФП | Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  На двух ногах  На правой ноге  На левой ноге | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15 | 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. |
| 02.10.2020 |  | Разминка |  | 15 |
| 16.00-18.00 | ОФП | Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  На двух ногах  На правой ноге  На левой ноге | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15 | 30 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости |  | 15 |
|  | Теория | Просмотр видео технических элементов. Ресурс <http://www.volley.ru/> ФЕДЕРАЦИЯОписание: http://www.volley.ru/img/path.gifМетодическая литератураОписание: http://www.volley.ru/img/path.gifТехника игры (видео) |  | 30 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,  раз. | Нагрузка,  мин. |
| 06.10.2020 |  | Разминка |  | 15 |
| 16.00-18.00 | ОФП | Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  На двух ногах  На правой ноге  На левой ноге | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15 | 30 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости |  | 15 |
|  | Теория | Просмотр видео технических элементов. Ресурс <http://www.volley.ru/> ФЕДЕРАЦИЯОписание: http://www.volley.ru/img/path.gifМетодическая литератураОписание: http://www.volley.ru/img/path.gifТехника игры (видео) |  | 30 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,  раз. | Нагрузка,  мин. |
| 07.10.2020 |  | Разминка |  | 15 |
| 16.00-18.00 | ОФП | Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  На двух ногах  На правой ноге  На левой ноге | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15 | 30 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости |  | 15 |
|  | Теория | Просмотр видео технических элементов. Ресурс <http://www.volley.ru/> ФЕДЕРАЦИЯОписание: http://www.volley.ru/img/path.gifМетодическая литератураОписание: http://www.volley.ru/img/path.gifТехника игры (видео) |  | 30 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,  раз. | Нагрузка,  мин. |
| 08.10.2020 |  | Разминка |  | 15 |
| 16.00-18.00 | ОФП | Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  На двух ногах  На правой ноге  На левой ноге | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15 | 30 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости |  | 15 |
|  | Теория | Просмотр видео технических элементов. Ресурс <http://www.volley.ru/> ФЕДЕРАЦИЯОписание: http://www.volley.ru/img/path.gifМетодическая литератураОписание: http://www.volley.ru/img/path.gifТехника игры (видео) |  | 30 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,  раз. | Нагрузка,  мин. |
| 10.10.2020 |  | Разминка |  | 15 |
| 16.00-18.00 | ОФП | Силовая подготовка:  Отжимание;  Упражнения на укрепление пресса;  Упражнение для спины;  Прыжки через скакалку:  На двух ногах  На правой ноге  На левой ноге | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15 | 30 |
|  | СФП | Упражнения на развитие ловкости с помощью теннисного мяча |  | 15 |
|  | Теория | Просмотр видео технических элементов. Ресурс <http://www.volley.ru/> ФЕДЕРАЦИЯОписание: http://www.volley.ru/img/path.gifМетодическая литератураОписание: http://www.volley.ru/img/path.gifТехника игры (видео) |  | 30 |