**«План учебных занятий»**

**для ГНП – 2-й год обучения на апрель 2020 г. (Тренер-преподаватель Кондрашкин Ю.В).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание поурочного материала** | **1** | **3** | **5** | **6** | **8** | **10** | **12** | **13** | **15** | **17** | **19** | **20** | **22** | **24** | **26** | **27** | **29** |
|  | **Теория** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, при занятиях ОФП, СФП, и ОРУ. | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | Гигиена закаливания и режим питания спортсмена |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | Строение и функции человека, влияние ФУ на организм |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой мед. Помощи. Спортивный массаж |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Основы техники и тактики игры волейбол |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Упражнение как растянуться дома для начинающих (видео) | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | Тренировка с фитнесс резинками (видео) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | Тренировка на всё тело (видео) |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **4** | Упражнение для разминки и растяжки (видео) |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Как тренироваться не выходя из дома  (видео) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |