**«План учебных занятий».**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание поурочного материала** | **1** | **2** | **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, ОРУ а также вовремя проведения соревнований. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 2 | Развитие волейбола в России и зарубежом. |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 3 | Правила, организация и проведение соревнований по волейболу. |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека. |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 5 | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. (См. Видео). |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 6 | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. (См. Видео). |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 7 | Спортивный инвентарь. |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 8 | Оздоровление волейболистов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур. |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 9 | Нагрузка и отдых. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 10 | Основы техники и тактики игры в волейбол. |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 11 | Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 12 | Оборудование и инвентарь. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 13 | Интенсивная тренировка на все тело (видео). | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |
| 14 | Упражнение для разминки и растяжки (видео). | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |
| 15 | Упражнение увеличение силы нападающего удара (видео). |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |
| 16 | Тренировка как увеличить прыжок (видео). | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |
| 17 | Разминка в волейболе перед игрой (видео). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | + | | + | |  | |  | | + | |  | | + | |
| 18 | Волейбольная разминка без мячей (видео). | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |