|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировок | Изучаемая тема | группа | Примечание, ссылка на источник |
| 07.04.2020 | Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места  Теория: значение ОРУ перед началом тренировки. | 1  2 | http://www.youtube.com/watch?v=StH\_3V8BHXY |
| 08.04.2020 | Подъем туловища – базовое упражнение для мышц пресса.  Теория: инструктаж по ТБ при занятиях в игровом зале | 1  2 | https://fitnavigator.ru/baza-uprazhnenij/podem-tulovishha.html |
| 09.04.2020 | Теория: гигиена волейболиста  Бег на месте с высоким подниманием бедра к груди | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=5268oSxMZDE |
| 11.04.2020 | Теория: гигиена волейболиста  Выполнение верхней передачи мяча над собой | 2 | <http://www.youtube.com/watch?v=1DpZEkas8AI> |
| 12.04.2020 | Выполнение верхней передачи мяча над собой | 1 | <http://www.youtube.com/watch?v=1DpZEkas8AI> |