

Костицын Николай Анатольевич			
Волейбол группа начальной подготовки			
	Время	содержание	Способ осуществления обратной связи
13.04	17.00 до 18.30	Подача с близкого расстояния Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные, подводящие упражнения Физическая подготовка: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной скоростью	Обратная связь и контроль по телефону, WhatsApp
14.04.20	17.00 до 18.30	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные, подводящие упражнения Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером	Обратная связь и контроль по телефону, WhatsApp
16.04.20	17.00 до 18.30	Передача сверху и снизу на месте, после перемещения лицом, боком, с остановкой Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные, подводящие упражнения Упор лежа, перемещения на руках вправо-влево по кругу(носки на месте)	Обратная связь и контроль по телефону, WhatsApp
17.04.20	17.00 до 18.30	Подача через сетку с близкого расстояния Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные, подводящие упражнения Выпрыгивания из приседа и полуприседа по 6-8 раз 5-8 подходов	Обратная связь и контроль по телефону, WhatsApp
20.04.20	17.00 до 18.30	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях	Обратная связь и контроль по телефону, WhatsApp

		Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные, подводящие упражнения Прыжки в стороны и вперед через препятствия	
21.04.20	17.00 до 18.30	Стойки волейболиста, подача с близкого расстояния Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные, подводящие упражнения Физическая подготовка: прыжки на 1-2 ногах с преодолением препятствий	Обратная связь и контроль по телефону, WhatsApp
23.04.20	17.00 до 18.30	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Выбор места приема подачи Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные, подводящие упражнения	Обратная связь и контроль по телефону, WhatsApp
.24.04	17.00 до 18.30	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные, подводящие упражнения Прыжки через скакалку	Обратная связь и контроль по телефону, WhatsApp
27.04	17.00 до 18.30	Подача через сетку с близкого расстояния Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные, подводящие упражнения Выпрыгивания из приседа и полуприседа по 6-8 раз 5-8 подходов	Обратная связь и контроль по телефону, WhatsApp
28.04	17.00 до 18.30	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные, подводящие упражнения Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевы	Обратная связь и контроль по телефону, WhatsApp
30.04	17.00 до 18.30	Стойки волейболиста, подача с близкого расстояния Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные, подводящие упражнения Физическая подготовка: прыжки на 1-2 ногах с преодолением препятствий	Обратная связь и контроль по телефону, WhatsApp