|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование упражнения** | **Понедельник**  **6,12,20,27 апр.** | **Вторник** | **Среда**  **8,15,22, 29апр.** | **Четверг**  **9.16,23.30 апреля** | **пятница** |
| Утренняя гимнастика  (ежедневно) | 30мин |  | 30 мин | 30 мин |  |
| Прыжки на скалке | 3- 4 мин. |  | 3- 4 мин. | 3- 4 мин. |  |
| Комплекс ОРУ (общеразвивающие упражнения) | 5 мин. |  | 5 мин. | 5 мин. |  |
| Упражнения для мышц спины | 3/15 |  | 3/15 | 3/15 |  |
| Приседания | 3/20 |  | 3/20 | 3/20 |  |
| Разгибание рук в упоре лежа | 3/20 |  | 3/20 | 3/20 |  |
| Упражнения для мышц брюшного пресса | 3/20 |  | 3/20 | 3/25 |  |
| Подводящие упражнения к нападающему удару | 3/20 |  | 3/20 | 3/20 |  |
| Жим кистевого эспандера, гимнастическая лента | 3/15 |  | 3/15 | 3/15 |  |
| Упражнения для развития гибкости | 5мин. |  | 5мин. | 5мин. |  |
| Выпрыгивания в верх из приседа | 3/20 |  | 3/20 | 3/20 |  |

**Тренер-преподаватель : Хоршева М.Н.**

**Вид спорта: волейбол**

**Нагрузка : 6часов Онлайн консультация Понедельник, Среда, Четверг с 11- 12ч.**

**Ресурс: ватсап, сотовая связь: +79889450054**

**План самостоятельной работы дома.**

**Тренер-преподаватель : Хоршева М.Н.**

**Вид спорта: волейбол**

**Нагрузка : 3 часа Онлайн консультация Вторник, Среда, Четверг с 10 - 10.30ч.**

**Ресурс : ватсап, сотовая связь +9889450054**

**План самостоятельной работы дома.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование упражнения** | **Понедельник** | **Вторник**  **7,14,21,28 апреля** | **Среда**  **8,15,22,29 апреля** | **Четверг** | **Пятница**  **10,17,24 апреля** |
| Утренняя гимнастика  (ежедневно) |  | 15 мин | 15 мин |  | 15 мин |
| Прыжки на скалке |  | 1 мин | 1 мин |  | 1 мин |
| Комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) |  | 5 мин | 5 мин |  | 5 мин |
| Упражнения для мышц спины |  | 2 мин | 2 мин |  | 2 мин |
| Приседания |  | 1 мин | 1 мин |  | 1 мин |
| Разгибание рук в упоре лежа |  | 10 – 20 раз | 10 – 20 раз |  | 10 – 20 раз |
| Упражнения для мышц брюшного пресса |  | 3\ 15 | 3\ 15 |  | 3\ 15 |
| Упражнения на гибкость |  | 3 мин | 3 мин |  | 3 мин |