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

**Вид спорта: волейбол**

**Группа СОГ детский сад.**

**Нагрузка: 3 часа онлайн консультация Вторник, Среда, Пятница с 10 - 10.30ч.**

**Занятия с 25 декабря по 11 января, выходные (праздничные) дни: 31 декабря по 10 января.**

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

**План самостоятельной работы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование упражнения** | **25.12** | **29.12** | **30.12** |
| Утренняя гимнастика  (ежедневно) | 15 мин | 15 мин | 15 мин |
| Прыжки на скалке | 1 мин | 1 мин | 1 мин |
| Комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения на мышцы шеи, рук, спины, ног ) | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| Упражнения для мышц спины | 2 мин | 2 мин | 2 мин |
| Приседания на одной ноге ( приседания руки вперед) | 5мин | 5 мин | 5 мин |
| Разгибание рук в упоре лежа ( отжимания) | 10 – 20 раз | 10 – 20 раз | 10 – 20 раз |
| Упражнения для мышц брюшного пресса | 3\ 15 | 3\ 15 | 3\ 15 |
| Упражнения на гибкость ( мостик, полу шпагат, наклоны вперед, махи ногами) | 3 мин | 3 мин | 3 мин |