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

**Вид спорта: волейбол**

**Группа СОГ средняя группа, старшая группа.**

**Нагрузка: 6часов**

**Ресурс : 89889450054**

 **Онлайн консультация: Средняя группа: Вторник, Четверг, Суббота с 13- 14ч. Старшая группа: Вторник, Четверг, Пятница. с 15 – 16 ч.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование упражнения** | **дозировка** |
| **25.12** | **26.12** | **29.12** |
| Утренняя гимнастика(ежедневно) | 20 мин | 20мин | 20 мин |
| Прыжки на скалке  | 3- 4 мин. | 3- 4 мин. | 3- 4 мин. |
| Комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) | 5 мин. | 5 мин. | 5 мин. |
| Упражнения для мышц спины | 3/15 | 3/15 | 3/15 |
| Приседания  | 3/30 | 3/30 | 3/30 |
| Разгибание рук в упоре лежа | 3/20 | 3/20 | 3/20 |
|  Упражнения для мышц брюшного пресса | 3/20 | 3/25 | 3/20 |
| Подводящие упражнения к нападающему удару | 3/25 | 3/25 | 3/25 |
| Отжимания гимнастическая лента  | 3/20 | 3/20 | 3/20 |
| Упражнения для развития гибкости | 5мин. | 5мин. | 5мин. |
| Выпрыгивания в верх из приседа | 3/20 | 3/20 | 3/20 |

**План самостоятельной работы дома.**

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

**Вид спорта: волейбол**

**Группа СОГ младшая группа**

**Нагрузка : 6 часа Онлайн консультация Понедельник, Среда, Пятница с 16 - 17.30ч.**

**Занятия с 25 декабря по 11 января, выходные 31 декабря по 10 января.**

**Ресурс : 89889450054**

**План самостоятельной работы дома.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование упражнения** | **дозировка** |
| **25.12** | **28.12**  | **30.12**  | **11.01** |
| **Утренняя гимнастика****(ежедневно)** | **15 мин**  | **15 мин**  | **15 мин**  | **15 мин**  |
| **Прыжки на скалке**  | **1 мин**  | **1 мин** | **1 мин** | **1 мин** |
| **Комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения)** | **5 мин**  | **5 мин** | **5 мин** | **5 мин** |
| **Упражнения для мышц спины** | **2 мин** | **2 мин** | **2 мин** | **2 мин** |
| **Приседания**  | **1 мин** | **1 мин** | **1 мин** | **1 мин** |
| **Разгибание рук в упоре лежа** | **10 – 20 раз** | **10 – 20 раз** | **10 – 20 раз** | **10 – 20 раз** |
|  **Упражнения для мышц брюшного пресса** | **3\ 20** | **3\ 20** | **3\ 25** | **3\ 25** |
| **Упражнения на гибкость**  | **3 мин** | **3 мин** | **3 мин** | **3 мин** |