**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** |