

## План дистанционного обучения по волейболу

**Тренер-преподаватель Коношанов Владимир Иннокентьевич**

**Вторник 05.05.2020г**

1. Бег 5 мин.
2. Разминка на месте 5 мин. ОРУ

Основная часть.

1. Основная стойка лыжника (2 мин)
  2. Стойка на одной ноге с разноименной работой рук (смена ноги) - 5 мин
  3. Основная стойка левая рука вытянута вперед, правая назад (разноименная работа рук) - 5 ми)
  4. Основная стойка обе руки вытянуты вперед, имитация классического бесшажного хода -5 мин
  5. Основная стойка лыжника с закрытыми глазами - 5 мин
  6. Основная стойка левая рука вытянута вперед, правая назад (разноименная работа рук, с закрытыми глазами) - 4мин
  7. ОС обе руки вытянуты вперед, имитация классического бесшажного хода (с закрытыми глазами) - 5 мин
  8. ОС руки за спину, прыжки с ноги на ногу - 2 мин
- Заминка 10 мин, упражнения на гибкость.

**Пятница 8.05.2020г.**

1. Бег 5 мин
2. Разминка на месте 10 мин. ОРУ
1. Подтягивание на перекладине 3 x 10 раз
2. отжимание 2 x 40раз
3. пресс 2 x 100раз
4. Заминка. 10 мин
- 5 Упражнения на гибкость

**Суббота 9.05.2020**

1. Разминка на месте 10 мин. ОРУ
2. Планка 3 x 30 сек
3. Планка с отведением ноги в сторону 3 x 30 сек
4. Пресс 3 x 30сек
5. Уголок 3 x 30 сек
6. Отдых 3 x 30сек
7. Заминка 10 мин.
- 8 Упражнения на гибкость