

План дистанционного обучения по волейболу

Тренер-преподаватель Коношанов Владимир Иннокентьевич

Вторник 12.05.2020г

1. Общеразвивающие упражнения (разминка 10 мин.)

Основная часть.

1. Основная стойка лыжника (2 мин)

2. Стойка на одной ноге с разноименной работой рук (смена ноги) - 4 мин

3. Основная стойка левая рука вытянута вперед, правая назад (разноименная работа рук) - 3 мин

4. Основная стойка обе руки вытянуты вперед, имитация классического бесшажного хода - 5 мин

5. Основная стойка лыжника с закрытыми глазами - 4 мин

6. Основная стойка левая рука вытянута вперед, правая назад (разноименная работа рук, с закрытыми глазами) - 4 мин

7. Основная стойка обе руки вытянуты вперед, имитация классического бесшажного хода (с закрытыми глазами) - 5 мин

8. Основная стойка руки за спину, прыжки с ноги на ногу - 3 мин

9. Заминка 10 мин.

10. Упражнение на гибкость.

Пятница 15.05.2020г.

1. Общеразвивающие упражнения (разминка 10 мин.)

Круговая тренировка

2. Отжимание узким хватом 15 раз

3. Приседания 20 раз

4. Отжимание обычным хватом 20 раз

5. Выпрыгивание 20 раз

6. Отжимание широким хватом 20 раз

7. Присед под 90 градусов. 30 сек

Отдых между кругами 2 мин

8. Заминка. 15 мин.

9. Упражнение на гибкость



Суббота 16.05.2020г.

1. Общеразвивающие упражнения (разминка 10 мин.)

2. Планка (1 мин)

3. Планка с отведением ноги в сторону (1 мин)

4. Пресс (1 мин)

5. Уголок (1 мин)

3 круга Отдых 1 мин между кругами

6. Заминка 10 мин.

7. Упражнение на гибкость