**Согласовано Утверждаю**

**На собрании тренерского совета Директор МКУДО Каменская ДЮСШ Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Дутов**

**«05» октября 2020г. «05» октября 2020г**

**МКУДО «Каменская ДЮСШ»**

**план-программа по волейболу. Тренер-преподаватель- Богаченко Н.В..**

**Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник**   1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м 2. Сгибание разгибание рук в упоре  лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м 3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3  подходов по 7-10 раз 4. Сгибание разгибание туловища из положения  лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз 5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз 6. Прыжки в верх из  полу приседа не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. Кросс 3-5 км | **Среда**   1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м 2. Сгибание разгибание рук в упоре  лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м 3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3  подходов по 7-10 раз 4. Сгибание разгибание туловища из положения  лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз 5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз 6. Прыжки в верх из  полу приседа не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. Кросс 3-5 км | **Пятница**   1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м 2. Сгибание разгибание рук в упоре  лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м 3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3  подходов по 7-10 раз 4. Сгибание разгибание туловища из положения  лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз 5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз 6. Прыжки в верх из  полу приседа не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. Кросс 3-5 км |