План работы 06-30.04.2020 г., Тренер-преподаватель Бизин А.А., ДЮСШ №2 ,

отделение волейбола

Тема: Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения 7 – 10 мин.

1.2. Отжимания из упора лежа - 3 х 10

1.3. Отжимания упор от стула за спиной - 3 х 10

1.4. Приседания у стены - 3 х 30

1.5. Выпрыгивания из положения упор присев - 3 х 30

1.6. Упражнения на растягивание

Выполнение СФП по средствам социальных сетей Instagram

2. Упражнения с мячами:

2.1. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками из положения сидя - 5 х 300

2.2. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками из положения лежа на спине

- 5 х 300

2.3. Передача мяча снизу двумя руками упор на одно колено - 5 х 300

2.4. Передача мяча снизу двумя руками сидя на полу - 5 х 300

1 группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник | Четверг | Суббота |
| 1.1 | 1.1 | 1.1 |
| 1.2 | 1.2 | 1.2 |
| 1.3 | 1.3 | 1.3 |
| 1.4 | 1.4 | 1.4 |
| 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| 1.6 | 1.6 | 1.6 |
| 2.1 | 2.2 | 2.1 |
| 2.3 | 2.4 | 2.2 |

2 группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вторник | Пятница | Воскресенье |
| 1.1 | 1.1 | 1.1 |
| 1.2 | 1.2 | 1.2 |
| 1.3 | 1.3 | 1.3 |
| 1.4 | 1.4 | 1.4 |
| 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| 1.6 | 1.6 | 1.6 |
| 2.1 | 2.2 | 2.1 |
| 2.3 | 2.4 | 2.3 2.4 |