

Расписание тренировочных занятий на время карантина

№ п/п	Предмет учебного плана/Вид спорта	Группа	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Используемые ресурсы для проведения занятий	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформа-онлайн уроков	Интернет – платформа тренера для консультаций
1.	Волейбол	СОГ	Вторник	18:00-19:30	https://vk.com/videos-185601331?section=album_4&z=video-185601331_456239057%2Fclub185601331%2Fpl_-185601331_4 Основы Нападающего Удара в Волейболе	Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	https://vk.com/videos-185601331	https://vk.com/kashindenis
2.	Волейбол	СОГ	Четверг	18:00-19:30	https://vk.com/videos-185601331?section=album_4&z=video-185601331_456239056%2Fpl_-185601331_4 Как Подавать Подачу в Волейболе (ПЛАНЕР)	Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	https://vk.com/videos-185601331	https://vk.com/kashindenis
3.	Волейбол	СОГ	Вторник	18:00-19:30	https://vk.com/videos-185601331?section=album_4&z=video-185601331_456239055%2Fpl_-185601331_4 Нападающий Удар в Волейболе	Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного	https://vk.com/videos-185601331	https://vk.com/kashindenis

					Обучение Для Начинающих	ного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)		
4.	Волейбол	СОГ	Четверг	18:00-19:30	https://vk.com/videos-185601331?section=album_4&z=video-185601331_456239052%2Fpl_-185601331_4 Видео как играть в волейбол Урок 4 Удары	Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	https://vk.com/videos-185601331	https://vk.com/kashin_denis



ТРЕНИРОВКА
by MADBARZ.COM

НОГ

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

2 КРУГА
5 МИНУТ ОТДЫХА МЕЖДУ КРУГАМИ И МИНИМУМ МЕЖДУ ПОДХОДАМИ

МАДВАЯЗ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE
#KENGURUPRO

10 приседания с выпрыгиванием и поворотом на 180°

15 прыжки ноги врозь

20 ходьба «гусиный шаг»

25 выпады в движении

15 прыжки вперед

15 прыжки назад

15 прыжки вверх

ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ
WORKOUT.SU/100

начало

конец

www.kenguru.pro

ТРЕНИРОВКА
by MADBARZ.COM

ПРЕССА

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

4 КРУГА
3 МИНУТ ОТДЫХА МЕЖДУ КРУГАМИ И 1 МИНУТА МЕЖДУ ПОДХОДАМИ

МАДВАЯЗ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE
#KENGURUPRO

25 СЕК стойка в планке

20 СЕК БЕГ В УПОРЕ ЛЕЖА АЛЬПИНИСТ

8 подъем коленей

20 СЕК БОКОВАЯ ПЛАНКА

7 полуберпи

15 СКРУЧИВАНИЯ

ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ
workout.su/100

начало

конец

www.kenguru.pro