

Расписание индивидуальных занятий в форме дистанционного обучения  
с 01.06.2020 по 30.06.2020  
Отделение «Волейбол» тренера-преподавателя А. В. Степашина  
Занятия выполняются 3 раза в неделю

Дата	СОЗ-3
01.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки – 15 мин.</li> <li>2. Бег - 15 мин.</li> <li>3. ОРУ - 10 мин.</li> <li>4. СБУ – 15 мин. <ul style="list-style-type: none"> <li>- С высоким подниманием бедра.</li> <li>- С захлестыванием голени назад.</li> <li>- Со взмахом прямых ног в перед.</li> <li>- Правым, левым боком с крестным шагом.</li> <li>- Выпрыгивание на каждый шаг.</li> <li>- Прыжки на правой левой ноге.</li> </ul> </li> <li>5. КСУ -30 мин. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.)</li> <li>- Пресс. (3x15р.)</li> <li>- Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.)</li> </ul> </li> <li>6. Заминочный бег. – 5мин.</li> </ol>
02.06.2020	
03.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</li> <li>2. Бег - 15 мин.</li> <li>3. ОРУ - 10 мин.</li> <li>4. СБУ – 15 мин. <ul style="list-style-type: none"> <li>- С высоким подыманием бедра.</li> <li>- С захлестыванием голени назад.</li> <li>- Со взмахом прямых ног в перед.</li> <li>- Правым, левым боком с крестным шагом.</li> <li>- Выпрыгивание на каждый шаг.</li> <li>- Прыжки на правой левой ноге.</li> </ul> </li> <li>КСУ -30 мин. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.)</li> <li>- Пресс на спину. (3x20р.)</li> <li>- Упор присед упор лежа (3x20р.)</li> </ul> </li> <li>6. Заминка -5мин.</li> </ol>
04.06.2020	
05.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</li> <li>2. Бег - 20 мин.</li> <li>3. ОРУ - 10 мин.</li> <li>4. СБУ – 15 мин. <ul style="list-style-type: none"> <li>- С высоким подыманием бедра.</li> <li>- С захлестыванием голени назад.</li> <li>- Со взмахом прямых ног в перед.</li> <li>- Правым, левым боком с крестным шагом.</li> <li>- Выпрыгивание на каждый шаг.</li> <li>- Прыжки на правой левой ноге.</li> </ul> </li> </ol>

	<p>5. Метание теннисного мяча. 25мин.  - Метание мяча с места. (3x20р.)  - Метание мяча с трех шагов (3x20р.)</p> <p>б. заминка -5мин.</p>
06.06.2020	
07.06.2020	
08.06.2020	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.  2. Бег - 15 мин.  3. ОРУ - 10 мин.  4. СБУ – 15 мин.</p> <p>- С высоким подыманием бедра.  - С захлестыванием голени назад.  - Со взмахом прямых ног в перед.  - Правым, левым боком с крестным шагом.  - Выпрыгивание на каждый шаг.  - Прыжки на правой левой ноге.</p> <p>5. КСУ -30 мин.  - Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.)  - Пресс на спину. (3x20р.)  - Упор присед упор лежа (3x20р.)</p> <p>б. Заминка -5мин.</p>
09.06.2020	
10.06.2020	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.  2. Бег - 20 мин.  3. ОРУ - 10 мин.  4. СБУ – 15 мин.</p> <p>- С высоким подыманием бедра.  - С захлестыванием голени назад.  - Со взмахом прямых ног в перед.  - Правым, левым боком с крестным шагом.  - Выпрыгивание на каждый шаг.  - Прыжки на правой левой ноге.</p> <p>5. Метание теннисного мяча. 25мин.  - Метание мяча с места. (3x20р.)  - Метание мяча с трех шагов (3x20р.)</p> <p>б. заминка -5мин.</p>
11.06.2020	
12.06.2020	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.  2. Бег - 20 мин.  3. ОРУ - 10 мин.  4. СБУ – 15 мин.</p> <p>- С высоким подыманием бедра.  - С захлестыванием голени назад.  - Со взмахом прямых ног в перед.  - Правым, левым боком с крестным шагом.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выпрыгивание на каждый шаг.</li> <li>- Прыжки на правой левой ноге.</li> <li>5. Метание теннисного мяча. 25мин. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метание мяча с места. (3x20р.)</li> <li>- Метание мяча с трех шагов (3x20р.)</li> </ul> </li> <li>6. заминка -5мин.</li> </ul>
13.06.2020	
14.06.2020	
15.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки – 15 мин.</li> <li>2. Бег - 15 мин.</li> <li>3. ОРУ - 10 мин.</li> <li>4. СБУ – 15 мин. <ul style="list-style-type: none"> <li>- С высоким подниманием бедра.</li> <li>- С захлестыванием голени назад.</li> <li>- Со взмахом прямых ног в перед.</li> <li>- Правым, левым боком с крестным шагом.</li> <li>- Выпрыгивание на каждый шаг.</li> <li>- Прыжки на правой левой ноге.</li> </ul> </li> <li>5. КСУ -30 мин. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.)</li> <li>- Пресс. (3x15р.)</li> <li>- Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.)</li> </ul> </li> <li>6. Заминочный бег. – 5мин.</li> </ol>
16.06.2020	
17.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</li> <li>2. Бег - 15 мин.</li> <li>3. ОРУ - 10 мин.</li> <li>4. СБУ – 15 мин. <ul style="list-style-type: none"> <li>- С высоким подыманием бедра.</li> <li>- С захлестыванием голени назад.</li> <li>- Со взмахом прямых ног в перед.</li> <li>- Правым, левым боком с крестным шагом.</li> <li>- Выпрыгивание на каждый шаг.</li> <li>- Прыжки на правой левой ноге.</li> </ul> </li> <li>5. КСУ -30 мин. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.)</li> <li>- Пресс на спину. (3x20р.)</li> <li>- Упор присед упор лежа (3x20р.)</li> </ul> </li> <li>6. Заминка -5мин.</li> </ol>
18.06.2020	
19.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</li> <li>2. Бег - 20 мин.</li> <li>3. ОРУ - 10 мин.</li> <li>4. СБУ – 15 мин. <ul style="list-style-type: none"> <li>- С высоким подыманием бедра.</li> <li>- С захлестыванием голени назад.</li> <li>- Со взмахом прямых ног в перед.</li> <li>- Правым, левым боком с крестным шагом.</li> <li>- Выпрыгивание на каждый шаг.</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки на правой левой ноге.</li> <li>5. Метание теннисного мяча. 25мин.</li> <li>- Метание мяча с места. (3x20р.)</li> <li>- Метание мяча с трех шагов (3x20р.)</li> <li>6. заминка -5мин.</li> </ul>
20.06.2020	
21.06.2020	
22.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</li> <li>2. Бег - 15 мин.</li> <li>3.ОРУ - 10 мин.</li> <li>4. СБУ – 15 мин.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- С высоким подыманием бедра.</li> <li>- С захлестыванием голени назад.</li> <li>- Со взмахом прямых ног в перед.</li> <li>- Правым, левым боком с крестным шагом.</li> <li>- Выпрыгивание на каждый шаг.</li> <li>- Прыжки на правой левой ноге.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>5.КСУ -30 мин.</li> <li>- Прыжки на скакалке. (5x1мин. через 1мин. отдыха.)</li> <li>- Пресс на спину. (3x20р.)</li> <li>- Упор присед упор лежа (3x20р.)</li> <li>6. Заминка -5мин.</li> </ol>
23.06.2020	
24.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки – 15 мин.</li> <li>2. Бег - 15 мин.</li> <li>3. ОРУ - 10 мин.</li> <li>4. СБУ – 15 мин.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- С высоким подниманием бедра.</li> <li>- С захлестыванием голени назад.</li> <li>- Со взмахом прямых ног в перед.</li> <li>- Правым, левым боком с крестным шагом.</li> <li>- Выпрыгивание на каждый шаг.</li> <li>- Прыжки на правой левой ноге.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. КСУ -30 мин.</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3x 15р.)</li> <li>- Пресс. (3x15р.)</li> <li>- Выпрыгивание из низкого седа. (3x10р.)</li> <li>6. Заминочный бег. – 5мин.</li> </ol>
25.06.2020	
26.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</li> <li>2. Бег - 15 мин.</li> <li>3. ОРУ - 10 мин.</li> <li>4. СБУ – 15 мин.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- С высоким подыманием бедра.</li> <li>- С захлестыванием голени назад.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Со взмахом прямых ног в перед.</li> <li>- Правым, левым боком с крестным шагом.</li> <li>- Выпрыгивание на каждый шаг.</li> <li>- Прыжки на правой левой ноге.</li> </ul> <p>5.КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки на скакалке. (5х1мин. через 1мин. отдыха.)</li> <li>- Пресс на спину. (3х20р.)</li> <li>- Упор присед упор лежа (3х20р.)</li> </ul> <p>б. Заминка -5мин.</p>
27.06.2020	
28.06.2020	
29.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.</li> <li>2. Бег - 15 мин.</li> <li>3.ОРУ - 10 мин.</li> <li>4.СБУ – 15 мин.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- С высоким подыманием бедра.</li> <li>- С захлестыванием голени назад.</li> <li>- Со взмахом прямых ног в перед.</li> <li>- Правым, левым боком с крестным шагом.</li> <li>- Выпрыгивание на каждый шаг.</li> <li>- Прыжки на правой левой ноге.</li> </ul> <p>5.КСУ -30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки на скакалке. (5х1мин. через 1мин. отдыха.)</li> <li>- Пресс на спину. (3х20р.)</li> <li>- Упор присед упор лежа (3х20р.)</li> </ul> <p>б. Заминка -5мин.</p>
30.06.2020	