

**Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения для обучающихся СП «ДЮСШ» ГБОУ
СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица отделения «волейбол».**

| | 14-16 лет | | 8-13 лет |
|---------------------------------------|---|---|--|
| Самостоятельная разминка | 10 минут | Самостоятельная разминка | 10 минут |
| Растяжка | 10 минут | Растяжка | 5 минут |
| Приседания | 3 подхода по 20 повторений (пятки не отрываем от пола, спина прямая, перерыв между подходами 30сек) | Приседания | 2 подхода по 10 повторений (пятки не отрываем от пола, спина прямая, перерыв между подходами 30 сек) |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30сек) | Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30сек) |
| Прыжки из приседа | 3 подхода по 10 повторений | Прыжки из приседа | 2 подхода по 10 повторений |
| Поднимание туловища из положения лежа | 3 подхода по 20 повторений (перерыв между подходами 30сек) | Поднимание туловища из положения лежа | 2 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек) |
| Имитация нападающего удара | 3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек) | Имитация верхней передачи с перемещением влево, вправо, вперед, назад | по 5 повторений в каждом направлении. |
| Имитация блокирования возле стены | 5 подходов по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек) | Имитация нижней передачи с перемещением влево, вправо, вперед, назад | по 5 повторений в каждом направлении. |
| Имитация верхней прямой подачи | 3 подхода по 10 повторений. | Имитация верхней прямой подачи. | 10 повторений |
| Имитация атакующего удара | 3 подхода по 10 повторений | | |
| Растяжка | 10 минут | Растяжка. | 5 минут |

Тренер-преподаватель: Васильев Р.В.