

Индивидуальные задания
для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения
для обучающихся СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица
отделения «Волейбол»
на 6.04.2020

Юноши 10-13 лет	Юноши 14-17 лет
<p style="text-align: center;"><u>Разминка</u></p> <p>1. Ходьба: на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, приседе – 2 мин</p> <p>2. Бег на месте: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени – 5 мин.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения руками вперед – назад, круговые движения кистями внутрь-наружу, наклоны вперед касаясь, «мельница», выпады вперед-в сторону, «пружинка» - 8 мин</p> <p style="text-align: center;"><u>Основная часть</u></p> <p>4. Упражнения для развития силы мышц рук: https://clck.ru/MqftS</p> <p>- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 подхода по 10 раз. - Поднимание ног лежа на спине - 3 подхода по 15 раз. - Поднимание туловища лежа на спине - 3 подхода по 15 раз. - Приседания - 25 раз. - Боковая планка – по 1 мин на каждую сторону - Прыжки через скакалку (или имитация) – 3 похода по 1 мин. <i>Перерыв между упражнениями - 15 - 30 секунд.</i></p> <p>5. Растяжка для всех групп мышц - 5 мин. https://clck.ru/Mqbcc</p> <p>6. Просмотр обучающего видео по ссылке: https://clck.ru/Mq22R https://clck.ru/MqbFu</p>	<p style="text-align: center;"><u>Разминка</u></p> <p>1. Ходьба: на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, приседе – 2 мин</p> <p>2. Бег на месте: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени – 5 мин.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения руками вперед – назад, круговые движения кистями внутрь-наружу, наклоны вперед касаясь, «мельница», выпады вперед-в сторону, «пружинка» - 8 мин</p> <p style="text-align: center;"><u>Основная часть</u></p> <p>4. Упражнения для развития силы мышц рук: https://clck.ru/MqftS</p> <p>- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 подхода по 10 раз. - Поднимание ног лежа на спине - 4 подхода по 15 раз. - Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 15 раз. - Приседания - 45 раз. - Боковая планка – по 1 мин на каждую сторону - Прыжки через скакалку (или имитация) – 3 похода по 1 мин. <i>Перерыв между упражнениями - 30 секунд.</i></p> <p>5. Растяжка для всех групп мышц - 5 мин. https://clck.ru/Mqbcc</p> <p>6. Просмотр обучающего видео по ссылке: https://clck.ru/Mq22R https://clck.ru/MqbFu https://clck.ru/Mqd7P</p>

Индивидуальные задания
для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения
для обучающихся СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица
отделения «Волейбол»
на 8.04.2020

Юноши 10-13 лет	Юноши 14-17 лет
<p style="text-align: center;"><u>Разминка</u></p> <p>1. Ходьба: на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, приседе – 2 мин</p> <p>2. Бег на месте: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени – 5 мин.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения руками вперед – назад, круговые движения кистями внутрь-наружу, наклоны вперед касаясь, «мельница», выпады вперед-в сторону, «пружинка» - 8 мин</p> <p style="text-align: center;"><u>Основная часть</u></p> <p>4. Упражнения для развития силы мышц рук: https://clck.ru/MqftS</p> <ul style="list-style-type: none">- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 подхода по 10 раз.- Поднимание ног лежа на спине - 3 подхода по 15 раз.- Поднимание туловища лежа на спине - 3 подхода по 15 раз.- Приседания - 25 раз.- Боковая планка – по 1 мин на каждую сторону- Прыжки через скакалку (или имитация) – 3 похода по 1 мин. <i>Перерыв между упражнениями - 15 - 30 секунд.</i> <p>5. Растяжка для всех групп мышц - 5 мин. https://clck.ru/Mqbcc</p> <p>6. Просмотр обучающего видео по ссылке: https://clck.ru/MqeqJ https://clck.ru/Mqb7P</p>	<p style="text-align: center;"><u>Разминка</u></p> <p>1. Ходьба: на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, приседе – 2 мин</p> <p>2. Бег на месте: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени – 5 мин.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения руками вперед – назад, круговые движения кистями внутрь-наружу, наклоны вперед касаясь, «мельница», выпады вперед-в сторону, «пружинка» - 8 мин</p> <p style="text-align: center;"><u>Основная часть</u></p> <p>4. Упражнения для развития силы мышц рук: https://clck.ru/MqftS</p> <ul style="list-style-type: none">- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 подхода по 10 раз.- Поднимание ног лежа на спине - 4 подхода по 15 раз.- Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 15 раз.- Приседания - 45 раз.- Боковая планка – по 1 мин на каждую сторону- Прыжки через скакалку (или имитация) – 3 похода по 1 мин. <i>Перерыв между упражнениями - 30 секунд.</i> <p>5. Растяжка для всех групп мышц - 5 мин. https://clck.ru/Mqbcc</p> <p>6. Просмотр обучающего видео по ссылке: https://clck.ru/MqeqJ https://clck.ru/MqfVs https://clck.ru/MqatP</p>