

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

на 06.04.2020 - понедельник, 10.04-пятница

Упражнение			
	10-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
наклоны головы вперед-назад, влево-вправо	по 5 повторений на каждую сторону	по 5 повторений на каждую сторону	по 5 повторений на каждую сторону
круговые движения руками вперед-назад	по 10 повторений на каждую сторону	по 10 повторений на каждую сторону	по 10 повторений на каждую сторону
круговые движение туловищем	по 5 повторений на каждую сторону	по 5 повторений на каждую сторону	по 5 повторений на каждую сторону
наклоны туловища вперед к носка	10 раз	15 раз	20 раз
приседания	3 подхода по 10 раз	3 подхода по 15 раз	3 подхода по 20 раз
бег на месте	2 минуты	4 минуты	6 минут
сгибание-разгибание рук в упоре лежа	3 подхода по 10 раз	3 подхода по 15 раз	3 подхода по 20 раз
подъем туловища из	3 подхода по 10 раз	3 подхода по 15 раз	3 подхода по 20 раз

положения лежа			
подъем ног в положении лежа	3 подхода по 10 раз	3 подхода по 15 раз	3 подхода по 20 раз
выпрыгивание вверх из положения присед вверх	3 подхода по 10 раз	3 подхода по 15 раз	3 подхода по 20 раз
подтягивание на перекладине (при условии возможности)	максимальное количество раз	максимальное количество раз	максимальное количество раз
Боковые выпады и наклоны вперед	3 подхода по 10 раз	3 подхода по 15 раз	3 подхода по 20 раз
Прыжки через скакалку (при отсутствии скакалки-имитация)	2 минуты	4 минуты	6 минут
Приём и передача мяча	https://www.youtube.com/watch?v=VZO2rPItoOI&feature=emb_rel_pause	https://www.youtube.com/watch?v=nYF-pmBqh-E	https://www.youtube.com/watch?v=nYF-pmBqh-E