

Упражнения	Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения для обучающихся СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица отделения «волейбол»	
	Младшая группа	Старшая группа
Самостоятельная разминка	10 минут	10 минут
Растяжка	5 минут	10 минут
Приседания (пятки не отрываем от пола, спина прямая, перерыв между подходами 30 сек.)	3 подхода по 10 повторений	3 подхода по 20 повторений
Руки к плечам — круговые вращения руками.	10 раз вперед и 10 раз назад	15 раз вперед и 15 раз назад
Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее	10-15 раз	15-20 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	10-15 раз	20-25 раз
Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону	2 подхода по 15 повторений	2 подхода по 15 повторений
Имитация нижней передачи с перемещением влево, вправо, вперед, назад	по 5 повторений в каждом направлении.	
Имитация нападающего удара		3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек)
Имитация верхней прямой подачи	10 повторений.	
Имитация блокирования возле стены		5 подходов по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек)
Растяжка	5 мин	10 минут

Тренер-преподаватель: Васильев Р.В.