

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

13-17 лет

Самостоятельная разминка 10 минут

Растяжка 10 минут

Приседания 3 подхода по 25 повторений (пятки не отрывать от пола, спина прямая, перерыв между подходами 30сек, руки за головой)

Выпрыгивания из приседа вверх(3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 30сек)

Сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30сек)

Прыжки на обеих ногах, подтягивания колени к груди(2 подхода по 10 раз, перерыв 1мин)

Поднимание туловища из положения лежа 3 подхода по 20 повторений (перерыв между подходами 30сек)

Имитация нападающего удара 3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек)

Имитация блокирования возле стены 5 подходов по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек)

Имитация верхней прямой подачи 3 подхода по 10 повторений.

Растяжка 10 минут