

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

Упражнение	11-15 лет
Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад	2 подхода по 10 раз
Скручивание, лежа на полу	2 подхода по 15 раз
Прыжок смена положения — упор присев, упор лежа	3 подхода по 10 раз
Пресс	2 подхода по 15 раз
Прыжки на скакалке	2 подхода по 20 раз
Приседания с узкой постановкой ног	3 подхода по 20 раз
Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх	2 подхода по 20 раз
Бег на месте	1 мин
Прыжки на месте с приседанием к полу	20 раз
Подъем ног сидя на скамейке	3 подхода по 10 раз
Планка	1 мин
Выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. Так же, выпад левой ногой	по 20 раз
Выпады назад со крещением ног	30 раз
Прыжки на месте с захлестыванием голени	2 подхода по 20 раз
Верхняя передача мяча над собой	2 подхода 20 раз
Планка на руках	1 мин
Растяжка	5 мин