

**Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения для обучающихся по волейболу тренер-преподаватель Гавриленко Л.А.
Расписание занятий: среда, четверг**

Разминка	10 минут
Растяжка	10 минут
Приседания (пятки не отрываем от пола, спина прямая, перерыв между подходами 30 сек.)	3 подхода по 20 повторений
Руки к плечам — круговые вращения руками.	15 раз вперед и 15 раз назад
Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее	15-20 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	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
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	10 минут

Разминка

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.

Выполнение упражнений согласно видео по ссылке

<https://yadi.sk/d/6W2brbPltnsTAA>