

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

Упражнение	12-14 лет	9-11 лет	6-8 лет
Круговые движения головой вправо-влево	По 4 повтора на каждую сторону	По 4 повтора на каждую сторону	По 4 повтора на каждую сторону
Рывки руками	По 8 повторений	По 8 повторений	По 8 повторений
Наклон туловища вперед	По 8 повторений вперед, назад	По 8 повторений вперед, назад	По 8 повторений вперед, назад
Присед с выпрыгивание вверх	По 15 повторений вперед, назад	По 15 повторений вперед, назад	По 10 повторений вперед, назад
Бег на месте	5 мин	5 мин	3 мин
Бег с захлестом голени	1 мин	1 мин	30 сек
Бег с высоким подниманием бедра	2 мин	1 мин	21 мин
Прыжки со сменой ног	1 мин	1 мин	1 мин
Прыжки ноги вместе-врозь	1 мин	1 мин	30 сек
Полный сед	2 подхода по 20 повторений	2 подхода по 15 повторений	1 подхода по 10 повторений
Выпрыгивание с полного седа	3 подхода по 20 повторений	2 подхода по 15 повторений	2 подхода по 10 повторений
Подъем туловища из положения лежа к правому колену-к левому	3 подхода по 25 повторений	2 подхода по 20 повторений	2 подхода по 15 повторений
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	3 подхода по 15 повторений	2 подхода по 10 повторений	2 подхода по 8 повторений
Имитация блокирования от стенки	3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек)	3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек)	10 повторений
Верхняя передача над собой	2 подхода 30 раз	2 подхода 20 раз	1 подход 10 раз (выполнять упражнению через ловлю мяча)
Имитация приема снизу	1 мин	1 мин	30 сек
Растяжка 10 мин	10 мин	10 мин	5 мин