

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

15-17 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)

Упражнение планка 40 сек

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

Отжимание от скамейки 2 подхода по 15 повторений (перерыв между подходами 30 сек)

Перекаты влево вправо

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 нижней подачи 3 подхода по 10 повторений.

Растяжка 10 минут