

**Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения
для обучающихся СП "ДЮСШ" ГБОУ СОШ № 2 "ОЦ" С. БОЛЬШАЯ ГЛУШИЦА
отделения «Волейбол»**

Старшая группа		Младшая группа	
Самостоятельная разминка	10 минут	Самостоятельная разминка	10 минут
Растяжка	10 минут	Растяжка	7 минут
Приседания	3 подхода по 20 повторений (пятки не отрываем от пола, спина прямая, перерыв между подходами 30сек)	Приседания	3 подхода по 15 повторений (пятки не отрываем от пола, спина прямая, перерыв между подходами 30сек)
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30сек)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	3 подхода по 15 повторений (перерыв между подходами 30сек)
Поднимание туловища из положения лежа	3 подхода по 20 повторений (перерыв между подходами 30сек)	Поднимание туловища из положения лежа	3 подхода по 15 повторений (перерыв между подходами 30сек)
Имитация нападающего удара	3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек)	Имитация верхней передачи с перемещением влево, вправо, вперед, назад	по 10 повторений в каждом направлении
Имитация блокирования возле стены	5 подходов по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек)	Имитация нижней передачи с перемещением влево, вправо, вперед, назад	по 10 повторений в каждом направлении.
Имитация верхней прямой подачи	3 подхода по 10 повторений.	Имитация нападающего удара	3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек)
Растяжка	10 минут	Имитация верхней прямой подачи	2 подхода по 10 повторений.
		Растяжка	10 минут

Тренер-преподаватель: Васильев Р.В.