

План заданий на самостоятельную подготовку 10.06.24 – 26.07.24 г. для группы НП-1 отделение ВОЛЕЙБОЛ
тренер- Приходько М.И.

Рекомендуемое время для занятия 15:00
(понедельник, среда, пятница)

№	Упражнения
I.	Разминка: 20-25 мин Бег на месте 3-5 мин Разминка (стоя, сидя, лежа) выполняем все упражнения как на тренировочных занятиях (кроме беговых) Каждое упражнение выполняем по 10-12 раз
II.	Основная часть
1.	Приседания 4 подхода по 20 раз.
2.	Стойка на пальца стоять 4 подхода по 20 секунд
3.	Подъемы на носки (со взмахом рук, как на нападающий удар) 4 подхода по 40 раз
4.	Отжимания – 4 подхода по 20 раз.
5.	Выпады вперед – 4 подхода по 10 раз на каждую ногу. Угол в коленных суставах 90 градусов.
6.	И.п. лежа на спине поднимаем туловище 4 подхода по 20 раз (пресс) Выполнять упражнения с правильной техникой, максимально быстро. Это круговая тренировка, поэтому повторять все упражнения 4 подхода, отдых между подходами 2 минуты
III.	Заключительная часть
	Заминка: 5-7 мин

**ЗАМИНКА
5 - 7 МИН**



Каждое упражнение выполнять 20 секунд, между упражнениями отдых 10 секунд

По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены в протокол.

Тренер – преподаватель по волейболу

Приходько М.И.