

План заданий на самостоятельную подготовку с 10.06.24 - 26.07.24 г. для группы НШ-3 отделение ВОЛЕЙБОЛ

тренер- Приходько М.И.

Рекомендуемое время для занятия 16:00
(понедельник, вторник, четверг, суббота)

№	Упражнения
I.	<p>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</p>
II.	<p>Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="619 2 662 1104">1. Ходьба на руках вокруг себя 4 подхода по 20 секунд<li data-bbox="676 2 719 1104">2. Прыжки на правой, левой и двух ногах 4 подхода по 50 раз.<li data-bbox="734 2 777 1104">3. Сгибание разгибание рук в упоре сзади (диван, кровать) 4 подхода по 20 раз Ноги вместе, опускаемся как можно ниже<li data-bbox="791 2 834 1104">4. Приседания 4 подхода по 20 раз<li data-bbox="849 2 892 1104">5. Стойка на пальцах 4 подхода по 20 секунд<li data-bbox="906 2 1043 1104">6. Лежа на спине поднимаем ноги 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.	Заклучительная 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.