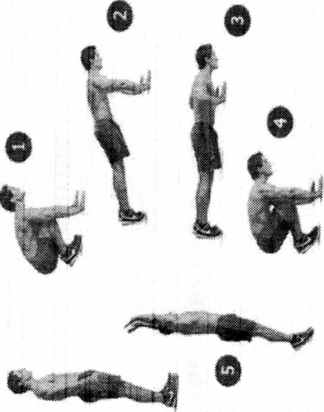


План заданий на самостоятельную подготовку с 10.06.24 - 26.07.24 г. для группы УТ-2 отделение ВОЛЕЙБОЛ  
тренер- Приходько М.И.

Рекомендуемое время для занятия 16:00  
( понедельник, среда, пятница, суббота)

№	Упражнения
I.	<p><b>Разминка: 20-25 мин</b> Бег на месте 5 мин Разминка (стоя, сидя, лежа) выполняем все упражнения как на тренировочных занятиях(кроме беговых)</p>
II.	<p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Берпи 5 подходов по 12 раз</p>  <p>2. Подъем ног лежа на спине на 90 градусов 5 подходов по 20 раз</p> <p>3. Стойка на пальцах 5 подходов по 20 секунд</p> <p>4. Прыжки на правой, левой и двух ногах 5 подходов по 100 раз. Прыгать как можно выше</p> <p>5. Выпады в стороны (вправо, влево) 5 подходов по 10 раз Выполнить 10 выпадов вправо, 10 выпадов влево. Выполнять в среднем темпе.</p> <p>6. Планка на локтях 5 подходов по 30 секунд</p>

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.