

План заданий на период с 23.03.2020 по 12.04.2020
для спортивно-оздоровительных групп отделения
«Волейбол».

№	Упражнения	Количество повторений	Количество подходов	Время
1	Разминка ОРУ			10-12мин
2	Прыжки на скакалке		2	2
3	Поднимания туловища лежа	15	2	
4	Поднимания прямых ног	15	2	
5	Отжимания на пальцах от пола	20	2	
6	Приседания	30	2	
7	Прыжки в группировке	20	2	
8	Упражнения с мячом у стены (по возможности) – передачи сверху и снизу двумя руками, имитация подачи и нападающего удара, сочетание приемов			15-20 мин
9	Растяжка			10 мин
10	Медленный бег по пересеченной местности		3 раза в неделю	До 15 мин

Упражнения рекомендуется проводить согласно расписания занятий.

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