

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

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

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.