**Жилин Вячеслав Николаевич тренер-преподаватель**

**Комплекс индивидуальных заданий для самостоятельной подготовки**

**План занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

 ТЭ-4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |  |  |

Жилин Вячеслав Николаевич тренер-преподаватель

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки