**ПЛАН**

**индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Волейбол»**

**группы (ТЭ**)

1. Вторник.
2. **Суставная разминка**. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.
3. **Разогрев** (выполняется интенсивно):
   1. прыжки— 30 секунд; прыжки через препятствие по желанию.
   2. бег на месте — 30 секунд;
   3. прыжки через скакалку — 100 раз. если есть возможность
4. **Силовой блок**:
   1. отжимания классические — один подход по 10 раз;
   2. приседания — один подход по 20 раз;
   3. подъём корпуса на пресс — один подход по 20 раз;
   4. планка классическая — удерживать 20 секунд, один подход.
5. **Имитация волейбольных приемов**.
   1. верхняя передача. – не менее одного подхода по 20 раз
   2. нижний прием – не менее одного подхода по 20 раз
   3. шаги наскока для нападающего удара – не менее одного подхода по 20 раз
   4. движения рук при нападающем ударе – не менее одного подхода по 20 раз
   5. шаги и движения рук при верхней подачи- не менее одного подхода по 20 раз

II. Четверг. Суббота - все то же самое, что и во вторник.

2-я неделя - изменения в силовом блоке каждое упражнение делать по два подхода:

3-я неделя - изменения в силовом блоке каждое упражнение делать по три подхода:

**Задание:** Подготовить в электронной форме доклад или презентации на тему: о волейбольном приеме, о спортсмене, об игре волейбол, о выступлении сборной команды России на международной арене, о волейбольном клубе суперлиги России.

Занятия и задания присылать по электронной почте или по Viber.

**e-mail: sporttempingash[@mail.ru](mailto:sv.dyussh@yandex.ru" \t "_blank)**

**План следует выполнять три раза в неделю, вторник-четверг -суббота, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**

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