**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**

 **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.**