**ПЛАН**

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

**группы (НП**)

Понедельник – среда – пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** |
| 1. | Разминка (растяжка) | 15 |
| 2. | Упражнениям для укрепления мышц участвующих в выполнении передачи мяча | 10 |
| 3. | Упражнениям для укрепления мышц участвующих в выполнении подач мяча | 10 |
| 4. | Упражнения для развития сил и быстроты при выполнении нападающих ударов | 10 |
| 5. | Упражнение для развития мышц прыгучести |  |
| 6. | Заминка после тренировки | 15 |

**План следует выполнять три раза в неделю, понедельник-среда -пятница, вплоть до возобновления тренировочного процесса**

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