ТРЕНИРОВКА

Этап подготовки Б 3 отделение ВОЛЕЙБОЛА

Даты выполнения: 24 - 28.12.2022 г.

Тренер-преподаватель: Колесников А.Е..

**Суббота 24.12.2022 г.**

 - задание: подготовить в электронной форме доклад или презентации на тему:

о волейбольном приеме, о спортсмене, об игре волейбол, , о выступлении сборной команды ДЮСШ (МБОУ СОШ №6) о выступлении сборной команды России на международной арене, о волейбольном клубе суперлиги России.

Понедельник 26.12.2022 г.

**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. Разогрев (выполняется интенсивно):

-прыжки— 30 секунд; прыжки через препятствие по желанию.

-бег на месте — 30 секунд;

**Силовой блок:**

-отжимания классические — один подход по 10 раз;

-приседания — один подход по 10 раз;

-подъём корпуса на пресс — один подход по 10 раз;

 **Имитация волейбольных приемов .**

-верхняя передача. – не менее одного подхода по 10 раз

-нижний прием – не менее одного подхода по 10 раз

 -движения рук при нападающем ударе – не менее одного подхода по 10 раз

Среда 28.12.2022 г.

 **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.

**Разогрев (выполняется интенсивно):**

-прыжки— 30 секунд; прыжки через препятствие по желанию.

-бег на месте — 30 секунд; -прыжки через скакалку — 100 раз. если есть возможность **Силовой блок:**

- отжимания классические — один подход по 10 раз;

- приседания — один подход по 20 раз;

- подъём корпуса на пресс — один подход по 20 раз;

- планка классическая — удерживать 20 секунд, один подход.

**Имитация волейбольных приемов .**

- верхняя передача. – не менее одного подхода по 20 раз -нижний прием – не менее одного подхода по 20 раз

- шаги наскока для нападающего удара – не менее одного подхода по 20 раз

- движения рук при нападающем ударе – не менее одного подхода по 20 раз

-шаги и движения рук при верхней подачи

- не менее одного подхода по 20 раз.