

ТРЕНИРОВКА
ГНП1 отделение «ВОЛЕЙБОЛ»
На период: 27.01.-11.02.2022 г.
Тренер-преподаватель: Шаронов А.Н.
Тел. 8(937)4302644

Вторник

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

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 подаче- не менее одного подхода по 20 раз

Четверг- все то же самое, что и во вторник

Пятница- все то же самое, что и в среду.

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.

Web-сайт: [МБУ ДО "ДЮСШ Камешкирского района" \(ucoz.org\)](http://mbo-dossh-kameshkirskogo-rayona.ucoz.org)

e-mail: kamesh-dussh@yandex.ru