**Программа домашних тренировок с 06.04.-30.04.2020г.**

**Волейбол. Группа СОГ-1.**

**Тренер-преподаватель Шестаков Б.В.**

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;
4. **Силовой блок**:
	1. отжимания классические — один подход по 10 раз;
	2. приседания — один подход по 10 раз;
	3. подъём корпуса на пресс — один подход по 10 раз;.
5. **Имитация волейбольных приемов** .
	1. верхняя передача – не менее одного подхода по 10 раз
	2. нижний прием – не менее одного подхода по 10 раз
	3. движения рук при нападающем ударе – не менее одного подхода по 10 раз

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

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

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

**Задание:** По желанию 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.