**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников МКУ ДО ДЮСШ НГО СК

секции «Волейбол»

Тренер-преподаватель Елакаев Т.А.

 **1.Упражнения для усиления дыхания и кровообращения-10мин.**

1.1 Ходьба на месте.

1.2 Руки на поясе, с прыжком отводить в сторону то правую, то левую ногу.

1.3 Бег на месте.

**2. Упражнения для мышц рук -10мин**

2.1 Ноги врозь, руки вперед-вверх. Резко отвезти руки назад, вернуться в исходное положение.

2.2 Ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Резко выпрямить руки и развести их в стороны, вернуться в исходное положение.

2.3 Стойка на коленях. Круговые движения прямыми руками вперед и назад.

**3.Упражнения для мышц живота-5мин.**

3.1 Сидя. Поднимая правую ногу, сделать хлопок над ней, опустить .

 То же левой ногой.

3.2 Лежа на спине. Поднимая прямые ноги на вверх, стараться достать носками пол за головой.

3.3 Лежа на спине. Медленно сесть, возвратиться в исходное положение, не сгибая ноги в коленях.

**4. Упражнения для мышц туловища -10мин.**

4.1 Стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища вправо и влево.

4.2 стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклоны поочередно к правой, то к левой ноге.

4.3 наклоны вперед, касаясь руками пола .

 **5.Упражнения для мышц ног-5мин.**

 5.1 Присед с опорой на руки. Быстро встать, подняться на носки, руки вверх.

 Вернуться в исходное положение.

 5.2 Стоя упереться одной ногой, согнутой в колене, в край стула, наклониться вперед и коснуться руками спинки стула.

 Затем упереться другой ногой и выполнить тоже самое.

5.3 Приседания, руки вперед, спина прямая.

**6. Приседание**

6.1Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты вперед,

 сделать 15 приседаний вниз-вверх (2 подхода по 15 раз между подходами отдых 30сек)