**Комплекс СФУ для начинающих заниматься волейболом ГНП 1** тренер-преподаватель Н.П. Мещерякова

13 – 18 апреля

**1 упражнение** Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (руки на ширине плеч, пятки в опоре о стену ) 2 – 3 подхода по 5 – 8 раз утром в 10.00 и вечером в 16.00

**2 упражнение** Наклоны вперёд сидя на полу ( многократно с касанием носков стопы ) 6 – 8 раз утром в 10.00 и вечером в 16.00

**3 упражнение** Перенос веса тяжести с одной ноги на другую в приседе на одной ноге, другая прямая поставлена в сторону (руки на поясе, спина прямая) 6 – 8 раз на каждую ногу утром в 10.00 и вечером в 16.00

**4 упражнение** Лёжа, подъём туловища с касанием колен локтями ( руки за голову, ноги согнуты в коленях) 12 – 16 раз 1 подход утром в 10.00 и 1 подход вечером в 16.00

**5 упражнение** Перекат назад с переворотом через левое или правое плечо ( руки произвольно, спину сильно округлить, при перекате колени быстрее выносить вперёд, выполнение мягкое, на голову не становиться) 6 – 8 раз утром в 10.00 и вечером в 16.00

**6 упражнение** « Планка » стоя в упоре лёжа на предплечьях (спина прямая, без прогибов в тазобедренном и поясничном отделах) 1 подход минимум 30 секунд утром в 10.00 и вечером в 16.00

**7 упражнение** Прыжки через скакалку на двух ногах 2 подхода по 30 – 40 раз утром в 10.00 и вечером в 16.00

**8 упражнение** Броски кистью любого мяча (волейбольный, футбольный, резиновый и другой) с одной руки на другую (расстояние между руками постепенно увеличивать) заниматься 2 мин можно больше утром в 10.00 и вечером в 16.00

**Как выйдем, мои хорошие, будем смотреть Ваши успехи. Занимайтесь.**