|  |
| --- |
| **Комплекс вправ. Волейбол.***Завдання:** сприяти розвитку силових якостей;
* сприяти розвитку рухливості суглобів верхнього плечового пояса;
* вправляти у передачах м’яча.
 |
| **№** | **Зміст вправи** | **Дозування** | **Методичні вказівки** |
| 1 | В. п. – стоячи. Кругові обертання кистей в променевозап'ясних суглобах з гантелями в руках. | 12 р. | Можна гантелі замінити пляшками 0.5 л з водою чи піском |
| 2 | В. п. – стоячи у парах обличчям один до одного. Передача зверху двома руками невеликих м'ячів в одне торкання | 4 хв | Дистанція 2-4 м |
| 3 | В. п. – стоячи у парах обличчям один до одного. Згинання і розгинання кистей в променево-зап'ясних суглобах з опором партнера | 2 хв | Або використовуючи гантелі |
| 4 | В. п. – стоячи. Відштовхування від стіни, акцентуючи рухи кистей. | 25-30 р. | Спиратися на стіну можна всією долонею, а не тільки кінчиками пальців |
| 5 | В. п. – стоячи. Піднімання рук через сторони уверх і повернення вниз з опором партнера. | 2 хв | Дихати рівномірно |
| 6 | В. п. – стоячи. Обертальні рухи тулубом в різних напрямках. | 2 хв | Дихати рівномірно |
| 7 | В. п. – стоячи. Обертальні рухи тулубом з обтяженням | 60 с | Вага до 3 кг |
| 8 | В. п. – стоячи. Нахили вперед і в сторони з обтяженням. | 3 хв | Назад з обтяженням прогини не виконувати |
| 9 | В. п. – лежачи на животі. Підйом тулуба вгору | 20-25 р. | Руки вперед чи за голову. Темп середній |
| 10 | В. п. – стоячи. Напівприсідання і швидке вставання з підйомом на носки | 20 р. | Можна виконувати із додатковим обтяженням |
| 11 | В. п. – стоячи. Вистрибування із напівприсіда і повного присіда. | 20 р. | Можна виконувати із додатковим обтяженням |
| 12 | Ходьба на місці | 1 хв | З поступовим уповільненням темпу |