**Отделение волейбола**

**Примерные упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.**

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; поочередные отталкивания с поворотом вокруг ступней; с опорой на пальцы и др.).

2. Передвижение на руках, ноги поддерживает партнер.

3. Броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу.

4. Стоя на резиновом амортизаторе, держа концы амортизатора в руках, сгибание рук в локтях до груди (варианты: поднимание рук вперед-вверх, в стороны - вверх, круговые вращения руками).

5. Ударное движение руки при нападающем ударе с резиновым амортизатором.

6. Круговые вращения кистей рук с отягощением.

7. Передвижение в упоре сидя, перебирая руками и ногами.

8. Передвижение на руках в упоре лежа без помощи ног.

**Примерные упражнения для развития силы мышц туловища.**

1. Лежа на спине руки за головой – поднять туловище с наклоном вперед до касания локтями пола.

2. То же, но руки на полу ладонями вниз, ноги вместе, поднять прямые ноги вверх и опустить их вправо, затем влево.

3. Лежа на полу лицом вниз, поочередное или одновременное поднимание и удерживание рук и ног, прогнувшись.

**Примерные упражнения для развития силы мышц ног.**

1. Бег по лестнице вверх и вниз.

2. Приседания на двух ногах, на одной ноге.

3. Приседания с отягощением (полуприсед; медленный присед).

4. Выпрыгивания с отягощением на плечах.

5. В выпаде в сторону – перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

**Примерные упражнения для развития прыгучести.**

1. Прыжки с места, с разбега, доставая метрической отметки возможно выше.

2. Прыжки из глубокого приседа.

3. Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; то же с отягощением.

4. Прыжки с разбега с доставанием метрической отметки возможно выше.

5. Прыжки через препятствия, (в качестве препятствий можно использовать резину, бечевку, набивные мячи и т. д.)

6. Спрыгивание и напрыгивание на тумбу (высота тумбы 0,5 – 0,8 м).

7. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу, с продвижением вперед, на одной ноге, в приседе, с двойной прокруткой скакалки).

8. Имитации нападающих ударов в прыжке с места, с разбега.

9. Имитации блокирования на месте и после перемещения.

10. Имитации блока, нападающего удара, блока, нападающего удара и т.д.

**Примерные упражнения для развития предельной быстроты отдельных движений.**

1. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.

2. В прыжке максимальное количество касаний одной или двумя руками метрической отметки возможно выше.

3. В прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу.

4. Лежа, вытолкнуть набивной (волейбольный) мяч вверх от груди, быстро встать и поймать мяч.

5. Бросок вверх - вперед набивного (волейбольного) мяча, зажатого стопами ног.

6. Из исходного положения лежа на спине по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок с поворотом на 360 0и принять упор лежа.

**Примерные упражнения для развития быстроты перемещений.**

1. Бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой.

2. Бег с захлестыванием голени назад с касанием пяток одноименной рукой.

3. Бег с высоким подниманием бедра (6 – 9м) – рывок вперед (6 – 9м) – остановка; бег с захлестыванием голени назад – рывок – остановка; бег, с выбрасыванием прямых ног вперед – рывок – остановка и т.д.

4. Бег с изменением направления между флажками.

5. Бег с ускорением.

6. Челночный бег 9 – 3 – 6 – 3 – 9м с приемом (передачей) мяча в конце каждой дистанции.

**Примерные упражнения для развития ловкости волейболистов.**

1. Бег через барьеры различной высоты.

2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.

3. Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувырка передача или прием мяча).

4. Прыжки с поворотами на 90º, 180º, 360º , после поворота прием или передача мяча.

**Примерные упражнения для развития гибкости**

**В лучезапястных суставах:**

1. Отталкивание кистями от стены.

2. Кистевой бросок набивного мяча (1кг).

3. Поднимание-опускание кистей с гантелями.

4. Отталкивание от пола в упоре лежа.

5. Перемещения по кругу в упоре лежа и в упоре сидя.

**В плечевых суставах:**

1. Круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью.

2. Маховые движения руками в наклоне вперед.

3. Наклоны вперед, прогнувшись, держась руками за гимнастическую рейку на уровне груди, пояса.

4. В висе на кольцах (перекладине) раскачивание туловищем, повороты туловища вправо влево.

5. С резиновым амортизатором вращения руками назад, вперед, отведение рук назад-вверх, тяга амортизатора вперед-вниз; отведение рук в стороны-назад, тяга амортизатора через стороны вперед.

**В суставах позвоночника и тазобедренных суставах:**

1. Лежа на животе, взяться руками за голеностопы – прогнуться.

2. Лежа на животе, руки в стороны – достать ногой разноименную руку.

3. Пружинящие наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

4. Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы, прогнуться, выпрямляя руки.

5. Стоя боком к гимнастической стенке, поставить, ближнюю к стенке ногу на рейку под углом 900, наклоняться к стоящей на полу ноге.

6. Стоя, поднять (поднять правую (левую) ногу, нога согнута до 900, бедро параллельно полу) – круговые вращения ногой.

7. Сидя в положении барьерного бега, наклоны к прямой ноге (поочередно к правой, к левой).

8. Повороты туловища со штангой на плечах.

**В коленных и голеностопных суставах:**

1. Ходьба выпадами в стороны с пружинящими покачиваниями.

2. Прыжки в приседе вперед, назад, в стороны.

3. Прыжки со скакалкой.

4. Из положения седа на пятках, держась руками за стопы, прогнуться вперед.

5. Прыжки вверх, отталкиваясь только стопами.

6. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы.

7. Носки стоп на возвышении (5-10см) – подъем на возвышение.

**Примерные упражнения для развития общей выносливости.**

1. Длительный равномерный и переменный бег и бег в гору.

2. Бег на 1 – 3 км с ускорениями.

3. Комплексная тренировка:

− разминка 10 мин, быстрый бег по кругу 30с;

− акробатика 30с (отдых между сериями 1 мин) – 3 серии;

− прыжки через барьеры \_ 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями 2 мин – 3 серии;

− прыжки через барьеры – 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями 2 мин., выполнить 3 серии;

− акробатика 30с (отдых между сериями 1 мин) – 3 серии;

− упражнения на расслабление.

6. Круговая тренировка:

− 1-я «станция» - развитие быстроты перемещений(рывок на 10м с 5с паузами отдыха – 20 рывков);

− 2-я «станция» - развитие прыгучести (прыжки на возвышение) – 4 серии по 15 прыжков в серии - отдых между сериями 30с.

− 3-я «станция» - развитие взрывной сил мышц туловища;

− 4-я «станция» - развитие гибкости.

Программу повторить 4 – 6 раз.

**Примерные упражнения для развития скоростной выносливости волейболистов.**

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.

**Упражнения для развития работоспособности волейболистов.**

**Индивидуальные упражнения.**

1. Передача мяча сверху (снизу) двумя руками в стену (и.п. игрока – в 3 – 5 м от стены) с перемещением вправо – влево на 2 – 4 м.

Продолжительность одной серии 30 сек.

Интенсивность – без пауз между передачами.

Паузы отдыха между сериями – 1 мин.

Количество серий 4 – 6.

(анаэробное алактатное воздействие)

2. Передача мяча сверху (снизу) двумя руками в стену (и.п. игрока в 3 – 5 м от стены) с поворотом на 3600. Дозировки те же, что и в №1.

3. Передача сверху двумя руками над собой, стоя и сидя на полу. Исходное положение меняется после каждой передачи.

Продолжительность одной серии – до 10 передач на каждое исходное положение.

Паузы отдыха между сериями 1 – 1,5 мин.

Количество серий 5 – 7.

(аэробно – анаэробное воздействие)

4. Нападающий удар пол - стена (и.п. игрока в 5 – 7 м от стены). После удара рывок до стены, коснуться ее рукой и принять мяч, отскочивший от стены, передачей сверху или снизу двумя руками над собой и выполнить удар пол - стена и т.д.

Продолжительность одной серии 15 ударов.

Интенсивность – без пауз между ударами.

Паузы отдыха между сериями 2 – 3 мин.

Количество серий 4 – 6.

(анаэробное алактатное воздействие)

5. Передача сверху – снизу двумя руками над собой на высоту 6 – 8м. После передачи – кувырок.

Продолжительность одной серии – 10 передач.

Интенсивность –без пауз между сериями.

Паузы отдыха между сериями 2 – 3 мин.

Количество серий 4 – 6.

(анаэробно – гликолетическое воздействие)

6. То же, что и в №5, но после удара – кувырок. Дозировки и воздействие нагрузки то же.

7. Имитация нападающего удара (разбег от 3-метровой линии). После приземления имитация приема мяча в защите с падением. Снова нападающий удар и т.д.

Продолжительность одной серии 20 сек.

Интенсивность – без пауз между прыжками и падениями.

Паузы отдыха между сериями 1 – 2 мин.

Количество серий 3 – 5.

(анаэробное алактатное воздействие)

8. То же, что и в №7, но дозировки другие.

Продолжительность одной серии 40 сек.

Интенсивность – без пауз между прыжками и падениями.

Паузы отдыха между сериями 2 – 4 мин.

Количество серий 3 – 4.

(анаэробное гликолетическое воздействие)