**Тренировочное занятие №3**

**Темы занятия**

1.Верхний и нижний прием и передачи мяча в колонне.

2.Подачи мяча в определенную зону.

3.Упражнения с гантелями.

Сегодня на занятии мы будем выполнять комплекс упражнений с гантелями. Главное, приступать к тренингу подготовленным. Сначала выполнять примерно минут 10-20 разминку, затем — растяжку. Если пренебрегать разогревом, велика вероятность получения травмы.

Комплекс упражнений на растяжку:

1.из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола, движения плавные и без резких движений;

2.Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук;

3.сидя на полу, ноги вместе, наклоны вперед;

4. сидя на полу, ноги врозь, наклоны вперед;

5. сидя на полу, ноги врозь, наклоны к правой и левой ноге;

6. маховые движения ногой вперед и назад, стоя боком к стулу, опираясь рукой о стул.

7. ходьба с наклонами вперед и доставанием пола руками.

 Каждое упражнение выполняем 3 подхода по 10 раз, отдых 30 сек. Если нет гантелей, можно использовать бутылки с водой или песком (бутылки 0,5 л).

Комплекс упражнений с гантелями:

1. Сгибание рук в локтевых суставах с гантелями, где работает бицепс.

2.Подъем ровных рук по сторонам. Можно одновременно или поочередно для каждой руки.

3.Подъем ровных рук снизу вверх, над головой и возвращение в исходное положение.

4.Приседания с гантелями в руках.

5.Отведение ровных рук назад за корпус.

6. Выпады ногами вперед с утяжелением в руках.

В конце занятия обязательно выполняем дыхательные упражнения на месте и в ходьбе.