

План тренировочного занятия для группы СОГ по волейболу

Тренер – преподаватель: Лебедева Юлия Михайловна

01.11.2021г.

1. Разминка

2. Растяжка

3. Перекаты на спине «лодочка» - 12 раз

4. Прыжки в высоту

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок. Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстрое выпрыгивание. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды. (15 раз)

5. Подъёмы на носках

Выполнение: Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге. (15 раз)

6. Степ-апы

Выполнение: Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое. (15 раз)

7. Прыжки на прямых ногах

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше. (15 раз)

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстрое выпрыгивание. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.