

27.10.2021г.

План-конспект учебно-тренировочного дистанционного занятия по волейболу.

Тренер-преподаватель: Невидимова Е.Е.

Вводно-подготовительная часть

- 1.Растяжка 7-8 упражнений
- 2.ОРУ во время ходьбы -2 мин
- 3.Прыжки через скакалку -250раз

Основная часть

- 1.Специальные беговые упражнения
 - семенящий бег
 - бег с захлестыванием голени
 - челночный бег (по возможности 5*6)
- 2.прыжки на возвышенность 4 подхода по 10 раз (колени к груди)
- 3.отжимание от стены на пальцах 70 (стойка на носках)
- 4.упор лёжа, переходы с кистей на пальцы 4*10 раз
- 5.**Упражнение с отягощением примерно 1-1,5 кг**
 - семенящий бег с отягощением в руках-1 мин (4 подхода)
 - упор лёжа руки к груди с отягощением (поднимание отягощения 4*15 раз)
 - приседание с отягощением 4*20 раз
 - выпрыгивание с отягощением 4*15 раз (руки вниз)
 - упражнение «Перекаты» **с отягощением** (нужно максимально низко присесть и выпрямить спину. Не торопясь делать перекаты с одной ноги на другую. Достаточно будет сделать 10-15 перекатов на каждую ногу)
 - упражнения «плиометрические приседания» (Опускайтесь в приседание и выпрыгивайте. Не отрывайте пятки от пола в приседании) 4*10 раз
- 6.Отжимания 4*10 раз
7. Шагающая планка (встаньте в упор лёжа. По очереди опустите руки на предплечья, затем поднимитесь обратно. Каждый раз начинайте опускаться с другой руки).-1 минута-2 подхода

Заключительная часть

- 1.Бег на месте 3 минуты (медленный темп)
2. Упражнения на растяжку 3-4.
3. Дыхательные упражнения (вдох-выдох)