

# План-конспект учебно-тренировочного дистанционного занятия по волейболу.

Тренер-преподаватель: Невидимова Е.Е.

27.10.2021г.

## **Вводно-подготовительная часть**

- 1.Растяжка 7-8 упражнений
- 2.ОРУ во время ходьбы -2 мин
- 3.Прыжки через скакалку -500раз

## **Основная часть**

- 1.Специальные беговые упражнения  
-семенящий бег  
-бег с захлестыванием голени  
-челночный бег (по возможности 5\*6)
- 2.прыжки на возвышенность 6 подхода по 10 раз (колени к груди)
- 3.отжимание от стены на пальцах 100 (стойка на носках)
- 4.упор лёжа, переходы с кистей на пальцы 4\*20 раз
- 5.**Упражнение с отягощением примерно 1-1,5 кг**  
-семенящий бег с отягощением в руках-2 мин (6 подхода)  
-упор лёжа руки к груди с отягощением (поднимание отягощения 6\*20 раз)  
-приседание с отягощением 4\*40 раз  
-выпрыгивание с отягощением 6\*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 20-25 перекатов на каждую ногу)  
- упражнения «плиометрические приседания» (Опускайтесь в приседание и выпрыгивайте. Не отрывайте пятки от пола в приседании) 4\*20 раз
- 6.Отжимания 6\*10 раз
- 7.Обратные отжимания 4\*10
8. Шагающая планка (встаньте в упор лёжа. По очереди опустите руки на предплечья, затем поднимитесь обратно. Каждый раз начинайте опускаться с другой руки).-2 минута-3 подхода

## **Заключительная часть**

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