

План-конспект учебно-тренировочного дистанционного занятия по волейболу.

Тренер-преподаватель: Невидимова Е.Е.

29.10.2021г.

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 6*10 раз

5.Упражнения с предметом, весом 1-1,5 кг

-поднимание предмета весом 1-1,5кг. прямыми руками вверх и опускание вниз 6*10 раз

-стоя (стоя на коленях), предмет весом 1-1,5кг сверху, пружинящие отведение прямых рук назад, прогибаясь в грудной части 6*10 раз

-стоя на коленях, предмет 1-1,5 кг сзади, наклоны вперёд с одновременным отведением предмета прямыми руками назад 6*10 раз

-стоя, в каждой руке предмет весом 1-1,5кг, одновременное поднимание и опускание предмета 6*15 раз

-приседание с предметом 6*30 раз

-упражнение «лодочка», на ногах предмет, руки не подвижны, поднимание ног 4*15 раз

Заключительная часть

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