

01.11.2021

План-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу для группы  
НП-2 года обучения

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

-семенящий бег

-бег с захлестыванием голени

- 2.Прыжки на возвышенность 2 подхода по 10 раз (колени к груди)
- 3.Отжимание от стены на пальцах 2\*30 (стойка на носках)
- 4.Упор лёжа, переходы с кистей на пальцы 2\*10 раз

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

-поднимание предмета весом 1-1,5кг. прямыми руками вверх и опускание вниз 2\*10 раз

-стоя (стоя на коленях), предмет весом 1-1,5кг вверху, пружинящие отведение прямых рук назад, прогибаясь в грудной части 2\*10 раз

-стоя на коленях, предмет 1-1,5 кг сзади, наклоны вперёд с одновременным отведением предмета прямыми руками назад 2\*10 раз

-стоя, в каждой руке предмет весом 1 кг, одновременное поднимание и опускание предмета 2\*7-8 раз

-приседание с предметом 3\*20 раз

-упражнение «лодочка», на ногах предмет, руки не подвижны, поднимание ног 2\*15 раз

**Заключительная часть**

- 1.Бег на месте 3 минуты( медленный темп)
- 2.Дыхательные упражнения+ растяжка