

10.11.2021

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

Тренер-преподаватель- Невидимова Екатерина Евгеньевна

**Вводно-подготовительная часть**

- 1.Растяжка 7-8 упражнений
- 2.ОРУ во время ходьбы -2 мин
- 3.Прыжки через скакалку -200раз

**Основная часть**

- 1.Специальные беговые упражнения
- 2.Упражнение «стульчик»-не менее 40 сек- 3 подхода (отдых 1 минута)
- 3.Приседание с выпрыгиванием -3\*20 раз
- 4.Упражнение «разножка»-2\*25 раз на каждую ногу

**Упражнение с предметом весом 1,5-2 кг**

- 5.Выпады в стороны руки за голову с предметом в руках весом 1-1,5 кг-2\*20 раз на каждую ногу
- 6.Упражнения для совершенствования средней и высокой стойки с предметом весом 1 -1,5 кг (при выполнении стойки-смотреть только вперед)
  - принятие средней стойки из положения стоя с предметом весом 1 -1,5 кг -10 раз и в процессе движения (ходьба, бег, беговые упражнения)
  - перемещение в нижние стойки во все стороны с предметом весом 1 -1,5 кг -около 2 минут
  - перемещение приставными шагами в средние стойки левым и правым боком с предметом весом 1 -1,5 кг – 2 минуты
  - перемещение в высокую стойку по прямой+ прыжок с предметом весом 1 -1,5 кг (носки тянуть к низу) (вернуться обратно в стойку)-2 минуты
  - перемещение в высокую стойку 2 шага, на 3 шаг принять среднюю стойку на 10 секунд с предметом весом 1 -1,5 кг - работать 2-3 минуты

**Заключительная часть**

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