

12.11.2021

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 -250раз

Основная часть

- 1.Специальные упражнения:
2. отжимание от стены на пальцах 3*30 (стойка на носках)
3. упор лёжа, переходы с кистей на пальцы 3*10 раз
4. Теория –«Силовые способности волейболистов»
- 5.Упражнения для развития силовых способностей (**тренировка круговая**)-3 круга!!!
 - сгибание и разгибание в упоре лёжа в течение 30 секунд (кол-во раз)
 - наклоны туловища вперёд из исходного положения лёжа на спине в течение 30 секунд (кол-во раз)
 - Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула-(8-10 раз)
 - Поднимание ног из положения лежа на спине-(8-10 раз)
 - Поднимание туловища до прогиба в пояснице -(8-10 раз)
 - Приседание на одной ноге на стуле -(5-6 раз)
 - Прыжки вверх толчком обеих ног (встать на стул. Соскочить на пол и в темпе подпрыгнуть вверх как можно выше.) -(8-10 раз)
 - выпады вперёд со сменой ног в медленном темпе-(8-10 раз)

Заключительная часть

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