

12.11.2021

План-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу для группы НП
3 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 -350раз (чередование, левой, правой, ноги вместе)

Основная часть

Специальные упражнения:

2. Прыжки на возвышенность 3 подхода по 20 раз (колени к груди)
3. Прыжки вверх, каждый 10 максимально вверх (руки вверх)-200 раз
- 4.Отжимание от стены на пальцах 2*40 (стойка на носках)
- 5.Упор лёжа, переходы с кистей на пальцы 2*15 раз
6. Упор сидя на коленях, прыжком встать 2*10 раз
- 7.Упражнения для обучения и совершенствования прыжка для нападающего удара
 - прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; -2*15 раз (отдых не более 30 сек, после подхода)
 - то же после перемещений и остановки; - 2*15 раз (отдых не более 30 сек, после подхода)
 - то же с поворотом на 90, 180, 360; -2*15 раз (отдых не более 30 сек, после подхода)
 - прыжок вверх толчком двумя ногами с разбегу в один, два, три шага. (На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней.)-2*15 раз (отдых не более 30 сек, после подхода)
 - сделать вперед широкий шаг, ставя ногу на пятку, приставить другую ногу и выполнить прыжок (в момент первого шага отводят назад руки). - 2*15 раз (отдых не более 30 сек, после подхода)
 - то же, но выполнить быстро. 2*15 раз (отдых не более 30 сек, после подхода)
 - то же, но первый (стопорящий) шаг выполнить скачком. -2*15 раз (отдых не более 30 сек, после подхода)
 - то же, но выполнить с двух, трех шагов. -2*15 раз (отдых не более 30 сек, после подхода)
 - то же, но с доставанием предмета на высоте. -2*15 раз (отдых не более 30 сек, после подхода)

Заключительная часть

- 1.Бег на месте 3 минуты (медленный темп)
- 2.Дыхательные упражнения +растяжка
- 3.Упор в стену кистями, стоять на носочках 1 минута