

13.11.2021

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 -250раз

**Основная часть-« Круговая тренировка».**

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