

08.11.2021

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 или на месте -200раз

Основная часть

- 1.Специальные упражнения
- 2.Прыжки на возвышенность 3 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 (передвижение в средней стойки)-2*10 раз
- стоя в средней стойки, предмет весом 1-1,5кг сверху, пружинящие отведение прямых рук назад, прогибаясь в грудной части (имитируя бросок) 2*10 раз
- стоя на коленях, предмет 1-1,5 кг сзади, наклоны вперёд с одновременным отведением предмета прямыми руками назад 2*10 раз
- передвижение приставными шагами в средней стойки, в каждой руке предмет весом 1 кг, одновременное поднимание и опускание предмета 2*7-8 раз
- перемещения в средние стойки во время челночного бега с предметом в руках 1 кг. - около 2 минут
- перемещение приставными шагами в средние стойки левым и правым боком с предметом в руках 1 кг – 2 минуты
- перемещение приставными шагами в средней стойки по квадрату с поворотами 180* с предметом в руках 1 кг (перед сменой стороны)-2 минуты
- приседание с предметом с высокой стойки принять среднюю - 3*20 раз

Заключительная часть

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