

13.04.2020

План-конспект учебно-тренировочного занятия для группы СОГ

Вводно-подготовительная часть

- 1.Растяжка 7-8 упражнений
- 2.ОРУ во время ходьбы -2 мин
- 3.Прыжки через скакалку -250раз

Основная часть

- 1.Специальные беговые упражнения

-семенящий бег

-бег с захлестыванием голени

-челночный бег (по возможности 5*6)

- 2.Прыжки на возвышенность 2 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 2*10 раз

-стоя (стоя на коленях), предмет весом 1-1,5кг сверху, пружинящие отведение прямых рук назад, прогибаясь в грудной части 2*10 раз

-стоя на коленях, предмет 1-1,5 кг сзади, наклоны вперёд с одновременным отведением предмета прямыми руками назад 2*10 раз

-стоя, в каждой руке предмет весом 1 кг, одновременное поднимание и опускание предмета 2*7-8 раз

-приседание с предметом 3*20 раз

-упражнение «лодочка», на ногах предмет, руки не подвижны, поднимание ног 2*15 раз

Заключительная часть

- 1.Бег на месте 3 минуты(медленный темп)
- 2.Дыхательные упражнения
3. Изучение теории :-«История волейбола в России»