

17.04.2020 г.

## План-конспект учебно-тренировочного занятия для группы НП

### **Вводно-подготовительная часть**

1. Растяжка 7-8 упражнений
2. ОРУ во время ходьбы -2 мин
3. Прыжки через скакалку -350 раз (чередование, левой, правой, ноги вместе)

### **Основная часть**

1. Специальные беговые упражнения
  - семенящий бег
  - бег с захлестыванием голени
  - челночный бег ( по возможности 5\*6) 2 подхода с отдыхом 1 мин
2. Прыжки на возвышенность 2 подхода по 20 раз (колени к груди)
3. Прыжки вверх, каждый 10 максимально вверх (руки вверх)-100 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

Группа упражнений с волейбольным мячом:

- упор лёжа, вращение мяча вокруг ног-«Восьмёрка» 30 раз
- упор сидя на полу, мяч держать ногами, подъём ног до прямого угла-2\*10 раз
- упор лёжа, руки вверх, мяч в руках- упражнение «Складка»-2\*10 раз
- упор лёжа, руки к груди, мяч в руках, упражнение-«эквилибрист» (подброс мяча и ловля мяча стопами ног) -10 раз
- стоя мяч в правой руке, упражнение «Жонглёр»(подброс мяча правой, ловля левой)-10 раз на каждую руку
- прыжки через мяч каждым боком по 20 раз
- темповые прыжки по прямой через мяч 40 раз или 2\*20 раз
- планка на мяче не менее 1 минуты

### **Заключительная часть**

1. Бег на месте 3 минуты (медленный темп)
2. Дыхательные упражнения
3. Упор в стену кистями, стоять на носочках 1 минута
4. Изучение Главы 4 пункт 10 в книге «Официальные волейбольные правила 2017-2020»

