

17.04.2020

## 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 3 подхода по 10 раз (колени к груди)

- 3.отжимание от стены на пальцах 3\*30 (стойка на носках)

- 4.упор лёжа, переходы с кистей на пальцы 3\*10 раз

- 5.Упражнение с отягощением примерно 1-1,5 кг

-из полу-приседа- в прыжок (подпрыгнуть)в руках предмет весом 1-1,5 кг. 3\*10 раз

-стоя на коленях, в руках предмет весом 1-1,5 кг-прогиб позвоночного столба назад 2\*10 раз

-упражнение «лодочка», ноги неподвижны, в руках предмет весом 1-1,5 кг прогиб позвоночного столба назад 2\*8 раз

-темповые прыжки через скамью (любую возвышенность 20-30см) с предметом весом 1-1,5 кг 3\*10 раз

-упражнение «ласточка», в руках предмет весом 1-1,5 кг- не менее 30 сек., каждой ногой по 4 подхода

- 6.Отжимание с колен 3\*10 раз

- 7.Планка не менее 40 сек

### **Заключительная часть**

- 1.Бег на месте 3 минуты (медленный темп)

- 2.Дыхательные упражнения

3. Изучение теории: -«**Особенности питания и личной гигиены по волейболу**»

