

22.04.2020 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

Упражнения с волейбольным мячом на совершенствование нижнего приёма

- удар мячом о пол и после отскока перемещается под мяч и, приняв стойку, совершает нижнюю передачу двумя руками 2*15 раз

- Подброс мяча двумя руками на высоту 2-3 метра, после чего выполняет нижнюю передачу двумя руками. Изменяет высоту подбрасывания мяча и направление (в стороны, вперед, назад). 2*15 раз

- Нижняя передача двумя руками у стены. Более сложный вариант данного упражнения – прием мяча двумя руками снизу после удара его о стену (меняя силу удара мяча в стену и расстояние волейболиста от стены, можно облегчить либо усложнить это упражнение). 2*15 раз

- Чередование средних (3-4 метра) и высоких (8-9 метров) передач двумя руками снизу с перемещением. Это упражнение дает возможность тренирующимся игрокам более тонко дифференцировать движения ног, рук и туловища при выполнении передач, различных по высоте и направлению. 2*15 раз

- становитесь лицом к стене в 9-10 метров. После удара мячом о пол волейболист перемещается под мяч, передает его снизу двумя руками над собой, ударяет мячом о стену, а затем принимает отскочивший мяч снизу двумя руками. Выполняя данное упражнение, следует обращать внимание на своевременное перемещение, принятие стойки и на то, чтобы удар о стену производился с расстояния не менее 4-5 метров. 2*15 раз

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 12 в книге «Официальные волейбольные правила 2017-2020»