

15.05.2020г.

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

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

4. Теория –«Силовые способности волейболистов»

- 5.Упражнения для развития силовых способностей (**тренировка круговая**)-3 круга!!!

-сгибание и разгибание в упоре лёжа в течение 30 секунд (кол-во раз)

-наклоны туловища вперёд из исходного положения лёжа на спине в течение 30 секунд (кол-во раз)

- Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула-(8-10 раз)

- Поднимание ног из положения лежа на спине-(8-10 раз)

- Поднимание туловища до прогиба в пояснице -(8-10 раз)

- Приседание на одной ноге на стуле -(8-10 раз)

- Прыжки вверх толчком обеих ног (встать на стул. Соскочить на пол и в темпе подпрыгнуть вверх как можно выше.) -(8-10 раз)

-выпады вперёд со сменой ног в медленном темпе-(8-10 раз)

Заключительная часть

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

- 2.Дыхательные упражнения+ растяжка