

Конспект тренировочного занятия по волейболу для группы ТСС 5 г. обучения

Задачи: совершенствовать технику прямого нападающего удара, планирующей подачи, развивать скоростно-силовые способности.

Выполнила Магдиева Е.И.

Части занятия	Содержание занятий	Дозировки	Организационно- методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	ОРУ на месте. Упражнения на силу. 1. Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа. 2. Поднимание туловища из положения лёжа на животе, руки за головой. 3. Поднимание туловища лёжа на спине, руки за головой. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. 1. ИП – упор присев, прыжки упор – присев, упор – лежа. 2. ИП- упор присев, правая нога выпрямлена. Прыжками менять положение ног. 3. ИП – упор двумя руками в стену. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	30 мин 2 подхода по 10 раз 2 подхода по 10 раз 2 подхода по 10 раз 2 подхода по 10 раз 30 секунд	Все упражнения выполнить точно по технике. Туловище ровно, кисти рук находятся на уровне плеч. Туловище поднимать как можно выше. Туловище поднимать как можно чаще до поясницы. Таз не поднимать. Выполнять движения максимально быстро. Таз не поднимать. Выполнять движения максимально быстро. Максимальный упор в стену.
О С Н О В Н А Я	Упражнения на технику. 1. ИП- левая нога впереди, левая рука впереди, правая рука поднята, согнута. Имитация прямого нападающего удара (работа руки) 2. ИП- узкая стойка, руки вытянуты вперёд для приёма снизу. Работа ног (ноги сгибаем, держим спину) 3. ИП- стойка волейболиста, руки вверх для	3 подхода по 30 раз 3 подхода по 30 раз 3 подхода по 30 раз	Локоть держать на уровне уха, замах дальше, мах рукой быстрее, кисть закрыть. Не сутулиться, ноги остаются согнутыми, плечи вперёд, руки напряжённые. Держать руки правильно, поднять плечи.

	выполнения передачи сверху. 4. Имитация верхней передачи. ИП- левая нога впереди, правая рука вверху. Выполнять имитацию планирующей подачи.	3 подхода по 30 раз	Движения выполнять перед зеркалом, контролируя технику.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Стрейчинг	10 минут	Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.