

План дистанционного занятия

Группа: начальной подготовки по волейболу.

Тренер: Ильина А.В.

Продолжительность 90 минут

Тема занятия: Техника безопасности. Развитие силы ног.

Ход занятия:

Подготовительная часть: 20мин

Выполняем зарядку по ссылке:

<https://yandex.ru/video/preview/16610198602824600472>

Основная часть: 60 мин

Технические элементы.

Выполняем имитацию разбега 10 повторений - 3 серии

Выполняем имитацию верхнего приема 10 повторений - 3 серии

Выполняем имитацию нижнего приема 10 повторений - 3 серии.

Выполняем прыжковые упражнения волейболиста:

Упражнения для развития силы ног:

1. Прыжки с поворотом на 90, 360 градусов с поднятыми вверх руками
2. Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед – назад
3. Запрыгивание на препятствие высотой 50 см толчком голенистопопов, не сгибая ног в коленях. Сериями по 23 - 30 прыжков подряд.
4. Прыжки через обычную скакалку на 1 или 2 ногах до 5 мин.
5. Прыжки с гириями, гантелями
6. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах
7. Прыжки с запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол
8. Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с
9. Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметке на щите. Сериями по 25 -30 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока.

Заключительная часть: 20 мин

После прыжков выполняем восстановительные мероприятия:

-наклоны вперед из исходного положения сед;

- поднимание выпрямленных ног из исходного положения лежа на спине.

Техника безопасности. Просмотрите ролик, пройдя по ссылке

<https://vimeo.com/249373987>. Обратите особое внимание на приземление после нападения, а так же на прием мяча летящего между игроками.