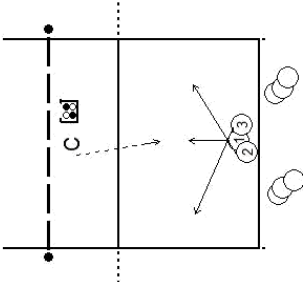


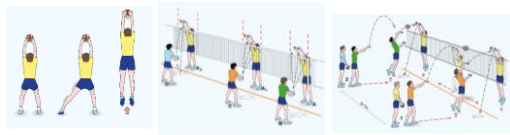
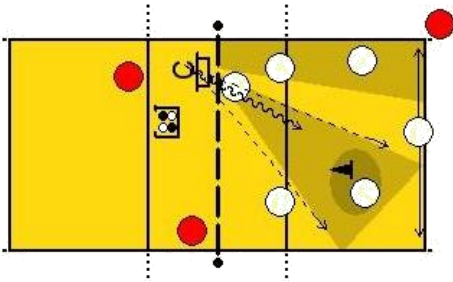

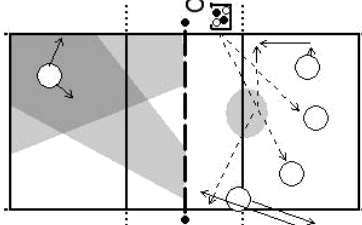
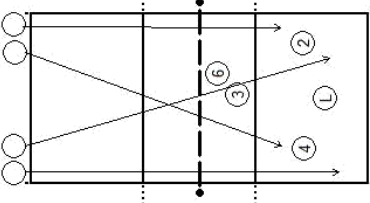
Емполов Роман Олегович

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Локомотив-Изумруд»

Свердловская область, г. Екатеринбург

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Вводная часть			
1	Стретчинг	7 мин	
2	Беговая разминка с мячом	4 мин	Правой-левой рукой. Перекладывание с ноги на ногу. Все упражнения по 2 серии- одна лицом, вторая спиной.
3	Жонглирование на голове. Ногами (коленом-плечом). "Восьмерка" между ногами. Смена рук - мяч между ногами. Мяч вокруг корпуса.	6 мин	Конкурс кто больше выполнит.
4	"Бутерброд" в тройках ускорение за мячом.	2 сер *3 чел	

Основная часть			
5	Имитация блокирования на месте. Имитация блокирования в парах с мячом. Одиночное блокирование атаки.	10 мин	
6	Атака с 4 зоны с подставки (тренер). 3 помощника. Основной состав защищается.	По 2 атаки. 2 круга растан.	
7	"Подбор шагов" - (Правильный выход под мяч). Атака с передачи тренера по 1 и 5 зоне. Либера в защите.	4 круга (каждый по 4 атаки)	
8	"Выбитый мяч". Передача с задней линии. Атака с 4 и 1 зоны. Смена: 6 - 4 - 5 - 1 зона.	10 мин	
9	Подача, прием атака с 3, 2 и 4 зоны поочередно. Смена по времени.	4 чел * 2 серии по 3-5 мин	
10	Упражнения с резиновыми амортизаторами.	10 мин	Проводящее движение на н.у. Отводящее движение на н.у. Проводящее движение в наклоне вниз.
Заключительная часть			
11	Силовая подготовка с весом	15 мин	Спец. силовой комплекс (см. Приложение)
12	Стретчинг	5 мин	

ПРИЛОЖЕНИЕ К КОНСПЕКТУ СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС С ВЕСОМ



ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

Мышцы: грудные, дельтовидные, трицепсы



ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ ОТ ЛАВКИ

Мышцы: трицепсы, грудные, дельтовидные



ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ ЛЕЖА (МОЖНО EZ-ГРИФ)

Мышцы: трицепсы



ПРИСЕДАНИЯ С ВЫСОКОЙ ШТАНГОЙ

Мышцы: передняя и задняя поверхность бедра полностью, голени

Положи штангу на верхнюю часть трапеций, ступни поставь на ширину плеч, чуть согни ноги в коленях и выпрями спину. Сведи лопатки и подними грудь (А). Отводя таз назад, согни ноги в коленях и глубоко присядь (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ К ГРУДИ

Мышцы: мышцы пресса