**СПО-10 02.11.2021**

**Общеразвивающие упражнения на месте**

**(ОРУ на месте)**

**И.п. –**исходное положение

**О.с.-**основная стойка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Исходное положение** | **Содержание** | **Дозировка** | **Ому** |
|  | И.п. – о.с.. руки внизу | 1 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться.  2 –и.п.  2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести левую ногу назад на носок и слегка прогнуться | 4 - 8 раз | Руки прямые. |
|  | И.п. – о.с., руки на пояс. | 1- поворот головы вправо  2 – и.п.  3 - поворот головы влево  4 - и.п. | 4 - 8 раз | Выполнять медленно, без резких движений. |
|  | И.п. - Стойка ноги врозь, правая вверх, левая вниз | 1-2 - рывки прямыми руками назад  3-4 – смена рук | 4 - 8 раз | Смотреть вперед.  Рывок резче.  Рука прямая |
|  | И.п. - Стойка ноги врозь, руки вверх | 1-4–круговые движения руками вперед  5-8 -круговые движения руками назад | 4-8 раз | Выполнять с большой амплитудой. |
|  | И.п. – Стойка ноги врозь, согнутые руки вперед | 1- Поднять согнутую правую ногу и коснуться коленом левый локоть  2-и.п.  3- Поднять согнутую левую ногу и коснуться коленом правый локоть  4- и.п. | 4-8 раз | Осанка прямая. |
|  | И.п. – Стойка ноги врозь, руки за голову | 1- наклон туловища вперед  2- и.п.  3- наклон туловища назад  4- и.п.  5- наклон туловища влево  6- и.п.  7- наклон туловища вправо  8-и.п. | 4-8 раз | Наклон ниже. |
|  | И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс | круговые движения в тазобедренном суставе  1-4 по часовой стрелке  5-8 против часовой стрелке | 4-8 раз | Выполнять с амплитудой. |
|  | И.п. – широкая стойка, наклон туловища вперед руки в стороны | 1-поворот туловища вправо  2- и.п.  3- поворот туловища влево  4-и.п. | 4-8 раз | Наклон ниже., Колени не сгибать. |
|  | И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях | 1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь  5-8- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону | 4-8 раз | Колени максимально отводить в сторону. |
|  | И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. | 1 – выпад правой, руки в стороны  2 – смена положения (ног) прыжком | 4-8 раз | Опорная нога перпендикулярно полу. |
|  | И.п. – глубокий выпад вправо | 1-4 - пружинистые покачивания  5-6 - то же в другую сторону | 4-8 раз | Нога на полной стопе. |
|  | И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед. | 1 – мах правой ногой, хлопок под ней  2 - и.п.  3 – мах левой вперед, хлопок под ней  4 – и.п. | 4-8 раз | Мах как можно выше, нога прямая. |
|  | И.п. – основная стойка, руки на пояс. | 1-полуприсед, руки вперед  2-и.п. | 10-12 раз | Спина прямая, колени на уровне носков. |
|  | И.п. – узкая стойка, руки на пояс. | Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди | 8-10 раз | Прыгать выше.  Бедро выше. |

***Комплекс упражнений по ОФП .(Увеличена дозировка)***

**До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).

***1*.***И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях*.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз

(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).

***2****. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч*. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)

***3****. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.*

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и.п. (до 20 раз)

***4****. И.П. – упор, сидя сзади.*

Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.

***5.****И.П. – упор, сидя сзади.*

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

***6.****И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.*

Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).

***7****. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).*

Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

***8.****И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

**9**. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп).

**Теория**

**Правила пляжного волейбола**

В «пляжку» играют босиком и в легкой одежде: плавки, шорты, майки, купальный костюм. Игра ведется «два-на-два». Основные правила те же: не более трех касаний, мяч не должен при подаче влетать в сетку или в аут, можно ставить блок, игрокам нельзя заступать на поле противника и касаться сетки. Так же внедрена система переходов: игроки меняются местами после забитого мяча.

Важным отличием от классического волейбола является то, что нападающий удар обязательно должен сопровождаться шлепком по мячу. В классике же разрешены скидки.