

СПО-9 04.04.2020

Занятие №4

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	1-4–круговые	4-8 раз	Выполнять с

	ноги врозь, руки вверх	движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад		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	1-полуприсед, руки вперед 2-и.п.	10-12 раз	Спина прямая, колени на уровне носков.

	на пояс.			
	И.п. – узкая стойка, руки на пояс.	Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди	8-10 раз	Прыгать выше. Бедро выше.

Комплекс упражнений № 4 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 середине, 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

Занятие №4

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.