**СПО-10 07.11.2021**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Подготовительная часть |
| 1 | Подготовка места занятия,  | 2 мин. | Наличие спортивной формы |
| 2 | Бег на месте | 3 мин. | В среднем темпе |
| 3 | Упражнение на растяжку | 5 мин. | Тянутся до болевых ощущений. См. комплекс упражнений на растяжку №1 |
| 4 | Комплекс ОРУ | 10 мин. | См. комплекс ОРУ № 1  |
| Основная часть |
| 5 | Комплекс силовых упражнений с отягощениями | 40 мин. | См. комплекс силовых упражнений №1 |
| Заключительная часть |
| 6 | Бег на месте | 3 мин. | Медленный темп |
| 7 | Упражнение на растяжку | 5 мин. | Тянутся до болевых ощущений |
| 8 | Заполнение дневника спортсмена | 7 мин. |  |

**Комплекс упражнений на растяжку №1**

****

**Комплекс ОРУ №1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **название/описания ОРУ** | **рисунок** |
|  | И.п. - руки вниз в замок; 1-2 - подняться на носки, руки вверх ладонями наружу, смотреть на руки; 3-4 - опускаясь на всю ступню, руки через стороны вниз. |  |
|  | И.п. - о.с. 1-2 - круг руками вправо; 3-4 - то же, влево. |  |
|  | И.п. - правая рука вверху, кисти в кулак. На каждый счет рывки руками со сменой положения рук. |  |
|  | И.п. - широкая стойка ноги врозь. 1 - наклон к правой ноге, хлопок у пятки; 2 - и.п.; 3-4 - то же, к др. ноге. |  |
|  | И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1 - поворот туловища налево и наклон назад, руки в стороны; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища направо и наклон назад, руки в стороны; 4 - и.п. |  |
|  | И.п. - о.с. 1 - выпад левой, руки в стороны; 2 - и.п.; 3-4 - то же, с правой; 5 - выпад влево, руки вперед; 6 - и.п.; 7-8 - то же, вправо. |  |
|  | И.п. - о.с. 1-2 - наклон головы назад до отказа; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон головы вперед; 7-8 - и.п. |  |
|  | И.п. - о.с. 1 - присед на полной ступне, руки вперед; 2 - встать, правую в сторону на носок, левую руку за голову; 3 - присед, руки вперед; 4 - и.п.; 5-8 - то же, с др. ноги. |  |
|  | И.п. - упор стоя на коленях. 1 - сгибая руки, мах правой назад; 2 - и.п.; 3-4 - то же, с др. ноги. |  |
|  | И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - мах правой влево, левой рукой коснуться носка правой; 2 - и.п.; 3 - сгибая правую, локтем левой руки коснуться правого колена; 4 - и.п.; 5-8 - то же, в др. сторону. |  |
|  | И. п. - о. с. 1 - ноги врозь, руки на пояс; 2 - ноги скрестно, руки к плечам; 3 - ноги врозь, руки за голову; 4 - ноги скрестно, руки вверх; 5-8 - обратным движением и. п. |  |

**Комплекс силовых упражнений с отягощением №1**

**Увеличена дозировка упражнений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Подходы Х Повторения** | **Рисунок** |
|  | **Скручивания на пресс** *(прорабатывает мышцы пресса (живота)).* Лягте на спину, поставьте стопы на пол, руки уберите за голову. Поднимайте корпус, чтобы лопатки отрывались от пола, а поясница оставалась прижатой. Не давите руками на голову, пальцы только касаются затылка, движение совершается за счёт напряжения мышц пресса, а не шеи. | 4 Х 20-25 |  |
|  | **Приседания «сумо» с гантелями** *(нагружает мышцы ног и ягодиц, хорошо прокачивает внутреннюю поверхность бедра*). Возьмите в руки одну гантель или гирю. Поставьте ноги так, чтобы они были в два раза шире плеч, а носки смотрели в стороны. Отведите таз назад, чуть прогнитесь в пояснице.Сделайте приседание, разводя колени в стороны. Спину не сгибайте: она должна быть ровной и напряжённой на протяжении всего упражнения. | 4 Х 15-18 |    |
|  | **Обратные отжимания на лавке** *(нагружаются трицепсы).* Найдите опору: бокс, лавку, стопку степов. Повернитесь к ней спиной, поставьте на неё руки, выпрямите колени. Сделайте обратное отжимание до параллели плеч с полом, но не ниже. Вернитесь в исходное положение. | 4 Х 13-18 |   |
|  | **Разведение гантелей лежа** *(прокачивает грудные мышцы и нагружает плечи).*  Лягте на скамью, прижмите стопы к полу, поднимите гантели перед собой так, чтобы ладони смотрели друг на друга. Разведите гантели в стороны, чуть согнув руки в локтях для защиты суставов. Ладони в нижней точке разверните к потолку. Сведите руки и повторите. | 4 Х 15-18 |  |
|  | **Разведение гантелей стоя** *(укрепляет плечи).* Встаньте прямо, поднимите руки с гантелями в стороны до уровня плеч и опустите обратно. Оставляйте локти чуть согнутыми, чтобы не перегрузить сустав. | 4 Х 15-18 |  |
|  | **Отжимания.** И. п. — в упоре лежа, руки на ширине плеч *Задание:* сгибание—разгибание рук. | 4 Х13-18 |  |
|  | **Круговые движения прямыми ногами**И. п. — сед углом на полу, руки в упоре сзади.*Методические указания:*спину держать прямо, не сутулиться. | 4Х13-18 |  |
| *В отсутствии спортивного инвентаря заменить подручными средствами отягощения.* |

**Теория**

**ВОЛЕЙБОЛ В РОССИИ. ЛУЧШИЕ ВОЛЕЙБОЛИСТЫ РОССИИ**

**[Волейбол](https://sportschools.ru/page.php?name=Voleyball)** в нашей стране – один из самых популярных игровых [видов спорта](https://sportschools.ru/page.php?name=sport_classes). В нашей стране этот вид спорта имеет богатейшую историю. Корнями российский волейбол уходит в 20-е года XX века. С этих пор начинается поступательное развитие этого вида спорта в СССР. В 1992 году уже в РФ создаётся Всероссийская федерация волейбола, и мужская сборная начинает представлять Россию на официальных соревнованиях.

В 1999 году национальная команда по волейболу выиграла Кубок мира. В 2002 году и в 2011 году стала победителем Мировой Лиги. В 2000 году на [летних Олимпийских играх](https://sportschools.ru/page.php?name=olimpic_games) в Сиднее россияне завоевали серебряные медали, а в Афинах и Пекине становились третьими. Также сборная России является многократным призёром различных международных соревнований.

Все эти награды породили россыпь талантов. Среди них звезда сборной СССР и позже сборной России Андрей Кузнецов. Замечательный волейболист, добившийся значительных успехов в спорте. Андрей был капитаном команды, обладал непререкаемым авторитетом. С 1991 по 1993 год Кузнецов являлся участником сборной мира «Все звёзды». В преддверии нового 1995 года Андрей трагично погиб в автокатастрофе в Италии. Сегодня «Приз Андрея Кузнецова» каждый год получает лучший волейболист по итогам первенства России.

Чемпионат мира в 1999 году покорился волейболистам России после долгого отдыха от побед. Это был первый триумф сборной России на соревнованиях такого уровня. Все участники этого турнира по окончании стали заслуженными мастерами спорта и выступали на Олимпиадах, где попадали на пьедестал.

Однозначно лучший игрок Кубка мира-99 Роман Яковлев. Звание лучшего нападающего были присвоены Роману в 1998 и 1999 годах. Также он становился самым результативным игроком Чемпионата России и Италии.

Станислав Динейкин – человек с ростом 216 см. Опытный Станислав был признан лучшим нападающим Мировой Лиги ещё в 1996 году. Успех 1999 года подтвердил профессионализм волейболиста.

Рекордсмен по количеству сыгранных матчей за сборную Алексей Казаков. 217-сантиметровый уроженец Набережных Челнов в 11 лет начал серьёзно заниматься волейболом, который подарил спортсмену потрясающую карьеру. Сейчас Алексей является постоянным участником матчей звёзд.

Знаменитый волейболист Руслан Олихвер начал играть за сборную в советские времена. На протяжении почти десятилетия Руслан всегда призывался под знамёна национальной команды. Участник сборной мира, лучший блокирующий Мировой Лиги-1992, сыграл более 200 матчей за сборную России. В богатом на победы для наших волейболистов 2002 году Олихвер являлся капитаном сборной. Поныне Руслан Олихвер остаётся в большом волейболе и занимается административной работой.

Настоящий универсал своего дела Сергей Тетюхин. Родившись в Узбекистане, Сергей перебрался в Россию. Закрепившись в составе сборной, он стал обладателем множества наград и призов. В 2000 году с Романом Яковлевым Тетюхин попадает в серьёзную аварию. Чудом спортсмены остались живы. ДТП произошло в Италии, где Сергей играл за «Парму». После реабилитации он возвращается в Россию и продолжает играть на высоком уровне.

Ещё одна звезда мирового масштаба Вадим Хамутцких. Многие могут отличить игру Вадима по особому стилю. Завсегдатай участник матча звёзд. О высоком профессионализме свидетельствуют личные награды: лучший подающий Мировой Лиги-2002, лучший связующий Лиги чемпионов сезона 2002-2003 и чемпионата Европы-2007.

Также в золотом составе выступали Илья Шулепов и Александр Герасимов, Валерий Горюшев и Евгений Митьков, Илья Савельев и Константин Ушаков.

Эти герои 1999 года разделили победу 2002 года в Мировой Лиге с Павлом Абрамовым – одним из лучших принимающих и нападающих мира в начале 2000 годов. Лучший блокирующий Мировой Лиги-2002 и лучший волейболист России-2004 Алексей Кулешов. Ставший обладателем приза Андрея Кузнецова в 2010 году Тарас Хтей, тогда только дебютировавший за национальную команду, впоследствии стал капитаном сборной России. Также компанию ребятам составили Андрей Егорчев и Александр Косарев.

Некоторые представители того поколения и сегодня успешно выступают за национальную команду. К ним присоединились Юрий Бережко и Сергей Гранкин, Алексей Вербов и Семён Полтавский, Максим Михайлов и Дмитрий Мусэрский. Сегодня эти парни – настоящие лидеры команды. Семён Полтавский неоднократно признавался самым ценным игроком различных турниров. Мусэрский – лучший блокирующий мирового волейбола последних лет, а Михайлов – лучший нападающий, поражающий своей результативностью.

Екатерина Гамова. Одна из самых известных и значимых спортсменок для России. Дважды Екатерина была чемпионкой мира по волейболу. Она даже в 2013 году несла факел на торжестве, приуроченному к открытию Всемирной Универсиады летнего периода.

В 1998 году начала играть в одном из лучших отечественных клубов – «Уралочка» из Екатеринбурга. Участвовала в «Финале четырех» в Каннах, где была признана волейболисткой, демонстрирующей поразительные результаты.

В 2014 году получила признание как самая ценная волейболистка в Лиге чемпионов и Чемпионате мира. Про нее даже в 2010 году сняли кинокартину под названием «Екатерина Первая».

В октябре 2016-го года блестяще сыграла свой последний матч и ушла из большого волейбола. Теперь Екатерина открыла свою школу и тренирует юных спортсменов.

Любовь Шашкова. Известная выдающаяся волейболистка, которая успешно завоевывала различные титулы на соревнованиях мирового уровня. Принимала участие в Олимпийских Играх в 2008-м году, в Пекине, и хоть и не получила медаль, но занимала лидирующие позиции в общем зачете. Всегда считалась универсальной волейболисткой, хоть и занимала место доигровщицы.

В сезоне 2006/2007 стала чемпионкой мира, а в 2010 году повторила свое достижение. Также в этом году она получила Суперкубок Турции. В 2016 году заявила о том, что уходит из спорта и завершает карьеру, но в декабре 2017 года вновь выступала в «Динамо» из Краснодара.

Александр Волков. Занимается волейболом всю жизнь, начиная с 11-ти лет. Дебютировал в 2002 году в московской команде «Динамо». В 17 лет уже попал в юношескую сборную России. Самым ярким матчем стал поединок в 2007 году в Токио, на Кубке мира. Игра была безумно тяжелая, и Волков смог вытянуть свою команду со счетом 16:24.

В 2011 году получил Кубок Италии и серебряную награду в национальном Чемпионате. В сезоне 2011-2012 стал капитаном своей команды «Зенит». Из-за повреждения колена дальнейшие сезоны были не настолько успешны, но в 2013-2014 сезоне получил приз «Финала четырех» в Лиге чемпионов.

Марина Шешенина. Еще в 19 лет Марина принимала участие в Олимпийских играх, которые проходили в Афинах. Она занимала позицию разыгрывающего игрока. Тогда она получила серебро, чем выгодно выделила свою страну в общем зачете. В 2006 году стала чемпионкой мира. В 2012 году получила бронзовую награду в Лиге Чемпионов. С 2017 года играет в московском клубе «Динамо».

Россия богата волейбольными талантами. Для многих жителей нашей страны волейбол – это лучшая игра с мячом. В ожидании новых летних Олимпийских игр у нашей команды отличные перспективы. Лучшие волейболисты России – они же лучшие волейболисты мира, а это о многом говорит.