

СПО-8 28.03.2020

Занятие №2

Общеразвивающие упражнения на месте

(ОРУ на месте)

И.п. – исходное положение

О.с.- основная стойка

№	Исходное положение	Содержание	Дозировка	Ому
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину.	1- наклон головы вперед 2- и.п. 3 - наклон головы назад. 4- и.п. 5- наклон головы вправо. 6- и.п. 7 - наклон головы влево. 8- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений. Дыхание свободное.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1-4 круговые движения головой по часовой стрелке. 5-8 - круговые движения головой против часовой стрелке	4 - 6 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки перед грудью	1-2 - рывки руками перед грудью 3-4 - рывки прямыми руками в стороны	4 - 8 раз	Смотреть вперед. Рывок резче.
	И.п. - Стойка ноги врозь,	1-4–круговые движения руками	4-8 раз	Выполнять с большой

	руки вверх	вперед 5-8 -круговые движения руками назад		амплитудой.
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- наклон туловища вперед, руки в стороны 2- и.п. 3- наклон туловища назад 4- и.п. 5- наклон туловища влево, правую руку вверх 6- и.п. 7- наклон туловища вправо, левую руку вверх 8-и.п.	4-8 раз	Рука прямая.
	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, руки перед собой	1-3-пружинистые наклоны вперед, коснуться локтями пола 4- и.п.	4-8 раз	Наклон ниже. Локтями достать пол, 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	4-8 раз	Колени максимально отводить в сторону.

		движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю 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. - выпад вправо, руки на коленях	1-4 – пружинистые покачивания 5-8 – то же в другую сторону	4-8 раз	Опускать таз ниже.
	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 вперед, коснуться левой руки 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, коснуться правой руки 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.

ОФП

Комплекс упражнений № 2 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 – 20-25 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 25 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 25 раз)

4. *И.П. – упор, сидя сзади.*

Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 20-25 раз.

5. *И.П. – упор, сидя сзади.*

Поднимание прямых ног в угол – до 25 раз.

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

Поднимание и опускание прямых ног - 20-25 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 – 25 – 35 раз.

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

Приседание в быстром темпе – 40 – 45 раз.

9. 15 – 20 минут крутим железный обруч (или хулахуп).

Теория

Занятие №2

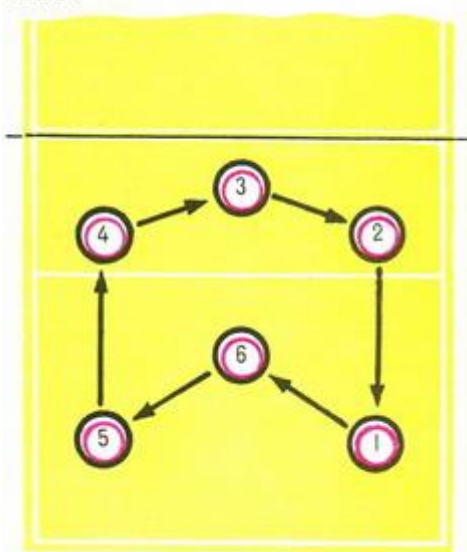
Общие правила

Игроки делятся на две команды: каждая по 6 человек. Для победы требуется 25 очков. Одно очко начисляется:

- Когда мяч коснулся земли на половине площадки противника.
- При неудачной подаче противника (в сетку, в аут).
- При касании сетки игроком противника.
- При заступе игроком противника на вашу половину площадки.
- При заступе за лицевую линию в подаче.
- При четвертом и далее касании мяча командой противника или же при двойном касании мяча одним и тем же игроком.

В официальных правилах игра идет 3 партии. Каждая партия до 25 очков. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не будет иметь преимущество в 2 очка. Например, такой счет может составлять 30:28 или 26:24.

Рис. 2.



Право на первую подачу разыгрывается между командами броском мяча судьей или «свечкой» от пола.

В игре присутствует система переходов. Она работает по следующему принципу:

- Команда 1 подает команде 2 мяч, и в результате розыгрыша выигрывает очко.
- Происходит следующая подача. И так до тех пор, пока команда 2 не забьет очко команде 1.
- Право на подачу переходит к команде 2.
- Команда 2 подает до тех пор, пока ей не забьет мяч команда 1.
- В таком случае команда 1 делает переход: все игроки смещаются по часовой стрелке и занимают места соседей. Т.е. игрок из зоны 1 переходит в зону 6. Игрок из зоны 6 — в зону 5 и так далее.

Важный нюанс: при первой подаче любой команды перехода не происходит!

Если на подаче используется силовой удар или планер, то после удара подающий может приземлиться уже на площадке. Главное, чтобы **подающий подбросил мяч, находясь за лицевой линией.**

Технические аспекты

- Высота сетки для мужчин: 2,43 м. Для женщин: 2,24 м.
- Периметр площадки: 18 x 9 метров.
- Длина окружности волейбольного мяча 65-67 см, а вес мяча – 250-280 г.
- Площадка состоит из 6 зон, делящихся по номерам.