

СПО-9 28.03.2020

Занятие №3

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 № 3 по ОФП. (увеличена дозировка)

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

1. И. П. – упор лёжа.

Медленно опускаем туловище в течение 7 – 9 секунд.

Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (7 – 9 секунд).

2. Отжимание от дивана (кровати, стула) – три подхода по 15 – 18 раз.

3. И.П. – о.ст. (в руках гантели).

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – опустить руки в низ (до 17 – 19 раз в каждом направлении).

4. И.П. – о.ст., руки на поясе.

50 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).

5. И.П. – упор, сидя сзади (рисунок 1)

На раз – согнуть ноги;

На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2);

На три – согнуть ноги в угол (рисунок 3);

На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4).

6. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.

Одновременное поднятие туловища и ног.

И.П. (20 – 30 раз)

7. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях.

Поднятие туловища с поворотом в правую или левую стороны.

И.П. (10 – 13 раз в каждую сторону)

8. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.

«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 25 – 35 раз на каждую ногу.

9. И.П. упор лёжа.

Прыжком упор присев, упор, лёжа – 25 – 35 раз.

10. Обруч – 35 – 45 минут.

Теория Занятие №3

Амплуа и расстановка игроков на площадке

- **Игрок первого темпа** (центральный блокирующий, связующий, «распасовщик») — стоит под сеткой, дает пас нападающим во 2-ю или 4-ю зону, а также ставит блок нападающим ударам противника. В приеме не участвует. Если ему дали пас на удар, то такой пас обычно короткий и невысокий: буквально полметра над сеткой. Номер центрального блокирующего 3-й. Обычно это самый высокий игрок в команде.
- **Игроки второго темпа** (доигровщики) — нападают с краев сетки, участвуют во всех элементах игры: прием, блок, подача (после перехода), пас и нападающий удар. На площадке их номера: 2-й и 5-й. В их задачу входит как забить мяч, сыграв против блока противника, так и поставить эффективный блок вместе с центральным блокирующим против атаки. Обычно атакуют в любую зону, кроме 6-й, т.к. там стоит на приеме либеро — главный защитник команды. Обычно в приеме не участвуют.
- **Диагональные** — самые высокие и сильные игроки. Их основной задачей является атака и подача. Участвуют также и в блоке. Это основная сила команды, приносящая ей очки. Диагональные не участвуют в приеме, на площадке расположены по диагонали друг к другу. Стоят под номерами 1 и 4. Атакуют со второй линии, страхуя неудачный пас связующего. Диагональный под номером «1» не имеет право бить из 2-й или 4-й зоны! Его разбег и удар должен происходить ДО линии нападения.
- **Либеро** — игрок второй линии под номером 6. Находится в самом центре своей площадки. Это главный защитник команды, ответственный за прием подач и силовых ударов. Обычно это самый невысокий член команды, т.к. ему приходится часто падать и вытаскивать низкие силовые мячи. Либеро не участвует в атаке, не может ставить блок и передавать мяч сверху при нахождении в трехметровой зоне возле сетки.

