**СПО-6 31.10.2021**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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. | 2 Х 10-15 |  |
|  | **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. | 2 Х 12-15 |    |
|  | **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. | 2 Х 10-15 |   |
|  | **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. | 2 Х 12-15 |  |
|  | **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. | 2 Х 12-15 |  |
|  | **Отжимания.** И. п. — в упоре лежа, руки на ширине плеч *Задание:* сгибание—разгибание рук. | 2 Х10-15 |  |
|  | **Круговые движения прямыми ногами**И. п. — сед углом на полу, руки в упоре сзади.*Методические указания:*спину держать прямо, не сутулиться. | 2Х10-15 |  |
| *В отсутствии спортивного инвентаря заменить подручными средствами отягощения.* |

**Теория**

**Волейбол** (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

**История возникновения и развития волейбола** Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет».

Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч. Во второй половине 1920-х годов появились национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В 1922 году в Бруклине были проведены первые международные соревнования, это был чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В 1925 году были утверждены современные размеры площадки, а также размеры и вес волейбольного мяча. Эти правила были актуальны для стран Америки, Африки и Европы. В 1947 основана международная федерация по волейболу (FIVB). Членами федерации стали: Бельгия, Бразилия, Венгрия, Египет, Италия, Нидерланды, Польша, Португалия, Румыния, США, Уругвай, Франция, Чехословакия и Югославия. В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, а в 1964 году волейбол был включен в программу Олимпийских игр в Токио. В международных соревнованиях 1960—1970-х годов наибольших успехов добивались национальные сборные команды СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии, Японии. С 1990-х годов список сильнейших команд пополнился Бразилией, США, Кубой, Италией, Нидерландами, Югославией. С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле.