**СПО-10 31.10.2021**

**Конспект занятия в домашних условиях при дистанционном управлении обучения**

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

**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.

