

Практика Волейбол СПО-2 23.03.2020 Сорокин Г. Ю.

Занятие №1.

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 на пояс.	1- наклон головы вправо. 2- и.п. 3 - наклон головы влево. 4- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину.	1- наклон головы вперед. 2- и.п. 3 - наклон головы назад. 4- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
	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 к плечам.	1-4–круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками	4-8 раз	Выполнять с большой амплитудой.

		назад		
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- поворот туловища влево, руки в стороны  2- и.п.  3- поворот туловища вправо, руки в стороны  4- и.п.	4-8 раз	Руки прямые.
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- наклон туловища влево, правую руку вверх  2- и.п.  3- наклон туловища вправо, левую руку вверх	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. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1-3-наклон вперед, коснуться руками пола  4- и.п.	4-8 раз	Руками 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 движения в тазобедренном суставе согнутой	4-8 раз	Колени максимально отводить в сторону.

		ногой во внешнюю сторону		
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1 – выпад правой, руки вперед 2 – и.п. 3 – выпад левой, руки вверх 4 – и.п.	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. - 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. – основная стойка, руки на пояс.	1- прыжок вперед 2 – прыжок назад 3 – прыжок вправо 4 – прыжок влево	4-8 раз	Прыгать выше.

### ОФП.

1. Отжимание от пола (20 раз)
  2. Поднимание туловища лежа на спине (пресс) (20 раз)
  3. Упор-присев (20 раз)
  4. Выпрыгивание вверх с хлопком (20 раз)
- Между упражнениями перерыв 1 минута.