**Тема 6. Виды спорта по выбору.**

**Задание 21.**

Разминка перед тренировкой по волейболу.

Цель: постепенное повышение температуры тела и разогрев мышц, находящихся в состоянии бездействия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Кол-во раз | Организационно-методические указания |
| 1 | Ходьба с подъемом колен  Поднимайте колени вверх, синхронно двигая руками вдоль туловища. | по 10 подъемов коленей на каждую ногу | Не стоит слишком усердствовать, начните разминку в мягком спокойном темпе. |
| 2 | Подъем рук и колен  И еще одно мягкое разогревающее упражнение. Продолжайте поднимать колени, но теперь включите в работу руки. Поднимайте руки вверх над головой и опускайте вниз, сгибая в локтях. | по 10 подъемов коленей на каждую ногу |  |
| 3 | Повороты головы  Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед, стараясь не делать резких движений. | по 5 поворотов в каждую сторону | Назад голову не запрокидывайте. |
| 4 | Вращение плечами  Опустите руки вдоль туловища и начните выполнять вращательные движения плечами по кругу. | по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки) | Понемногу увеличивайте амплитуду, стараясь хорошо размять плечевые суставы. |
| 5 | Вращение локтями  Поднимите руки параллельно полу и выполните вращательные движения предплечьями. | по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки) | Упражнение нацелено на разминку локтевых суставов |
| 6 | Вращение руками  Поднимите руки вверх над головой и начните вращать ими. Двигайте руками широко и амплитудно, вращения не должны быть вялыми. | по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки) | Упражнение нацелено на разминку плечевых суставов. |
| 7 | Вращение запястьями  Согните руки в локте и начните вращать запястьями по кругу. | по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки) | Упражнение нацелено на разминку запястных суставов. |
| 8 | Вращение тазом  ИП руки на талию, ноги расставлены шире плеч. Начните вращать тазом по кругу, как будто стараетесь нарисовать круг ягодицами. Стопы не отрываются от пола, вращение происходит за счет движений таза, а не корпуса. | по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки) |  |
| 9 | Вращение ногами  ИП руки на талии.  Оторвите одну ногу от пола и начните вращать ей по кругу, разминая тазобедренный сустав. Колено как будто описывает круг, туловище остается стабильным. | по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки) на правую и левую ногу. |  |
| 10 | Вращение коленями  Наклоните корпус, слегка согните колени и положите на них ладони. Начните вращать коленями, пятки не отрываются от пола. | по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки) | Упражнение нацелено на разминку коленных суставов |
| 11 | Вращения стопой  Встаньте прямо, положите руки на талию. Поднимите колено вверх. Начните вращать стопой. Старайтесь вращать только стопой, сохраняя голень и бедро неподвижными. | по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки) на правую и левую ногу. | Упражнение нацелено на разминку голеностопных суставов |
| 12 | Разведение рук для плеч, спины и груди  Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки разведены в стороны и параллельны полу. Затем перекрестите руки, сводя их у груди. | 10 повторений | Во время выполнения этого упражнения почувствуйте приятное растяжение в спине между лопаток. |
| 13 | Разведение локтей для дельт и плечевых суставов  Встаньте прямо, согните руки в локтях под прямым углом и поднимите их параллельно полу. Сведите руки вместе. Затем широко разведите руки в стороны, не опуская локти. | 10 повторений | Почувствуйте работу плечевых суставов и напряжение в дельтах (мышцы плеч) и трицепсах (мышцы задней поверхности рук). |
| 14 | Сгибание рук для бицепсов и трицепса  Отведите прямые руки немного назад и начните сгибать и разгибать руки в максимальной амплитуде. | 10 повторений | Упражнение нацелено на разминку мышц рук – бицепсов и трицепсов |
| 15 | Повороты для пресса и косых мышц  Встаньте прямо, ноги расставьте широко. Руки разведите в стороны до параллели с полом. Начните попеременно поворачивать тело вправо и влево. Поворот должен осуществляться за счет скручивания корпуса, а не поворота таза. | по 5 повторений в каждую сторону | Упражнение нацелено на разминку брюшных мышц. |
| 16 | Наклоны в сторону для пресса и косых мышц  Положите руки на пояс и начните выполнять попеременные наклоны вправо и влево, вытягиваясь за вытянутой вверх рукой. | по 5 повторений в каждую сторону | Упражнение для пресса и косых мышц.  Также это упражнение полезно для снятия напряжение со спины и выпрямления позвоночника. |
| 17 | Выгибания для спины и позвоночника  Сядьте в неглубокий полуприсед, ладони положите на бедра, в спине небольшой прогиб. Скруглите позвоночник в грудном отделе, немного поднимаясь из приседа. Затем снова прогнитесь в спине. | 7 повторений | Упражнение не только для разминки, но и для расслабления позвоночника. |
| 18 | Наклон в приседе для спины и плеч  Опуститесь в глубокий сумо-присед, спина немного наклонена, ладони положите на колени. Начните выполнять наклоны сначала к одной ноге, потом к другой. | по 5 повторений в каждую сторону | Выполняйте это упражнение в динамике. |
| 19 | Наклоны к полу с разворотом  Встаньте прямо, руки разведите в стороны, ноги поставьте широко. Начните делать наклоны к полу, разворачивая корпус и стараясь дотронуться пола сначала одной рукой, потом другой. | по 5 наклонов в каждую сторону | Держите спину прямой, не напрягайте шею, отводите плечи от ушей. |
| 20 | Приседания с подъемом рук  Расставьте широко ноги и поднимите руки вверх над головой. Опустите таз вниз, совершая присед до параллели бедер с полом. Руки двигаются синхронно, опускаясь вниз вместе с приседанием. | 10 приседаний | Во время приседа не заводите колени вперед носка и не отрывайте пятки от пола. |
| 21 | Боковые выпады для разминки ног  Расставьте широко ноги, руки сложены возле груди. Начните приседать, перенося вес тела на правую ногу до параллели с полом. опускаясь в боковой выпад. Левая нога остается полностью выпрямленной. Затем выпрямитесь и сделайте выпад на левую ногу. | по 5 повторений в каждую сторону | Выполняйте перекаты в боковом выпаде для качественной разминки ног перед тренировкой. |
| 22 | Выпады для разминки ног  Встаньте прямо, ноги чуть уже плеч. Начните делать выпады назад, одновременно поднимая руки вверх над головой. | по 5 повторений в каждую сторону | Если тяжело удерживать равновесие, то можно положить руки на пояс или держаться за стену или стул. |
| 23 | Наклоны для задней поверхности бедра  Встаньте прямо, правую руку положите на талию, левую руку поднимите над головой. Правую ногу поставьте на полметра вперед с опорой на пятку и полностью выпрямите. Затем наклонитесь вниз к правой ноге с прямой спиной, касаясь левой рукой правого носка. | по 10-15 повторений в каждую сторону | Левая нога сгибается в колене. Почувствуйте растяжку в задней поверхности бедра, подколенном сухожилии и икре. |
| 24 | Подъемы ног вперед для растяжки ягодиц  Встаньте прямо, руки согните и держите возле себя. Поднимите вверх колено одной ноги и подтяните его руками к груди. Вернитесь в исходное положение и подтяните к себе другую ногу. | по 5 повторений в каждую сторону | Почувствуйте растяжку в ягодичных мышцах |
| 25 | Подъемы ног для растяжки квадрицепса  Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища. Согните ногу и подтяните рукой стопу к ягодицам. Задержитесь на секунду, растягивая квадрицепс (переднюю поверхность бедра). Затем вернитесь в исходной положение и подтяните стопу другой ноги к ягодицам. | по 5 повторений в каждую сторону |  |
| 26 | Бег на месте с захлестом голени  Встаньте прямо, руки согните в локтях, ладони смотрят вперед. Начните бежать на месте, поднимая высоко ноги, руки двигаются свободно вдоль туловища. | по 15 подъемов ног в каждую сторону | Ногами делайте захлесты, как будто пытаетесь ударить себя пятками по ягодицам. |
| 27 | Прыжки с разведением рук и ног  Останьтесь стоять прямо, ноги вместе. Подпрыгивая, разведите широко ноги и сведите руки над головой. | 30 прыжков | Руки движутся синхронно. Дышите в ритме прыжков. Приземляйтесь мягко на носки, чтобы снизить нагрузку на суставы. Держите колени слегка согнутыми. |
| 28 | Восстановление дыхание с наклоном  Поднимите прямые руки над головой и сделайте глубокий вдох. На выдохе наклоните корпус и руки, делая глубокий выдох полной грудью. | 10 наклонов | Почувствуйте, как снижается пульс и успокаивается учащенное дыхание. |