**Задания по физической культуре.**

**Преподаватель: Башкатова Г.Н.**

**Группа КСК 19-1**

**Конспект на тему: «Правила соревнований в волейболе»**

**Упражнения на общую физическую подготовку:**

1. *Упражнения на гибкость*:

 Наклон вперед сидя на полу ноги вместе (3 подхода по 8 раз).

Наклон вперед сидя на полу ноги врозь (3 подхода по 8 раз).

Выпады вперед на правую и левую ногу (3 подхода по 8 раз).

Выпады в сторону на правую и левую ногу (3 подхода по 8 раз).

2.*Упражнения на развитие силы:*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3 подхода по 8-10 раз).

Приседания на одной ноге с опорой на маленький стул (3 подхода по8-10 раз).

Поднимание и опускание туловища лежа на полу, руки за головой (3 под-хода по 8-10 раз).

Приседания на двух ногах (3 подхода по 8-10 раз).

 3.*Упражнения на развитие силовой выносливости*:

 Упражнение «планка» - удержание туловища в упоре на локтях на полу.(3 подхода от 30 сек до 1мин).

Упражнение «присед возле стены»- удержание туловища в полуприседе, спина прижата к стене (3 подхода от 30 сек до 1мин).