# Занятия по ОФП тренере-преподавателя Федорова В.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа  время | Упражнения | Форма контроля |
| 13.05.20 | Баскетбол группа № 1  16.00 | **Комплекс ОРУ**  И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон головы вправо (влево), правая (левая) нога в сторону на носок, поднять правую (левую) руку в сторону; 2-и.п. Пов:6-8 раз.  2. Наклоны в стороны  И. п.: то же, руки к плечам. 1-наклон вправо (влево), 2-и.п.,3-наклон вправо (влево) с рукой, 4-и.п. Пов4-6 раз.  3. Наклоны вниз  И.п.: то же. 1- наклон вперёд, руки в стороны,2-и.п.,3-наклон вниз, достать пола, 4-и.п. Пов:4-6 раз.  4. «Играем носочками»  И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.  5. «Ножницы»  И.п.: лёжа на локтях. Крестные движения прямых ног.  6. «Лодочка»  И.п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину,2-и.п. Пов:6-8 раз.  7. Повороты  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку отвести назад, посмотреть на ладошку,2-и.п. Пов:6-8 раз.  8. Прыжки  И.п.: одна нога впереди другая сзади, руки на поясе. Менять в прыжке ноги местами. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой. | Фото отчет  8-906-413-71-23  [vas.fyodorov@yandex.ru](mailto:vas.fyodorov@yandex.ru) |
| 15.05.20 | Баскетбол группа № 1  16.00 | **Комплекс упражнений к прыжкам в длину.**  1. И. п. – стойка на коленях, ноги врозь, руки на пояс – прогибание назад (повторить 6 – 8 раз).  2. И. п. – сед (или в стойке) – пружинящие наклоны вперед, стараясь грудью коснуться ног (3 – 4 серии по 4 – 6 наклонов).  3. В выпаде 3 – 4 пружинящих покачивания, прыжком смена положений ног (повторить 6 – 8 раз).  4. Многоскоки с ноги на ногу – «затяжные» прыжки (2 – 3 серии по 15 – 20 м).  5. И. п. – стоя на краю гимнастической скамейки – поднимание и опускание на носках.  6. В стойке, слегка расставив ступни – глубокое приседание и выпрыгивание из приседа (повторить 6 – 8 раз).  7. Разновидность бега (см. упражнение 2 комплекс 1).  8. В беге выталкивание на толчковой ноге (на каждый третий – пятый шаг) с последующим приземлением на маховую ногу и пробеганием (выполнить 8–12 толчков). | Фото отчет  8-906-413-71-23  [vas.fyodorov@yandex.ru](mailto:vas.fyodorov@yandex.ru) |
| 18.05.20 | Баскетбол группа № 1  16.00 | **Комплекс ОРУ**  1. «Ножницы в движении»  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой вверх и вниз.  2. Наклоны в стороны  И. п.: то же, руки за головой. 1-наклон вправо (влево),2-и.п. Пов:6-8 раз.  3. Выпады  И.п.: о.с., руки на поясе. Поставить прямую ногу назад на носочек как можно дальше, другую ногу согнуть. Сделать несколько пружинистых приседаний. Поменять ноги.  4. «Носочек прыгает»  И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.  6. «Сядь»  И.п.: лёжа на спине, руки за головой,. 1-сесть, 2и.п. Пов:6-7 раз.  7. «Колечко»  И.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы.  8. Прыжки  И.п.: ноги вместе. В прыжке смещать ноги в одну и другую стороны. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой. | Фото отчет  8-906-413-71-23  [vas.fyodorov@yandex.ru](mailto:vas.fyodorov@yandex.ru) |
| 20.05.20 | Баскетбол группа № 1  16.00 | **Комплекс упражнений на координацию и равновесие.**  1. Стойка на носках в линию (левая или правая впереди), руки в стороны – поворот на носках на 180 градусов. То же в полуприседе (2 – 3 серии по 4 – 6 поворотов).  2. Вертикальное равновесие на правой и левой поочередно (повторить 5 – 6 раз). Положение рук менять: в стороны, вверх.  3. И. п. – стойка на левой, правая назад, руки в стороны. Прыжком стойка на правой, левая вперед – прыжком сменить положение ног – прыжком стойка на правой, левая назад. Выполнять с небольшими паузами, сохраняя равновесие (повторить 3 – 4 раза).  4. И. п. – стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны (вверх). Сохраняя равновесия с закрытыми глазами. То же в стойке на носке (повторить по 2 –3 раза на каждой ноге).  5. И. п. – стойка на носках в линию, правая впереди, руки в стороны. Полуприседая, прыжок вверх, вытягиваясь в «струнку», со сменой положения ног мягкое приземление в устойчивое равновесии (повторить 5 – 6 раз).  6. И. п. – стойка на левой, правая назад на носок, руки в стороны. Махом правой поворот на носке налево в стойку на левой, правая в сторону. То же с поворотом кругом, правая назад. То же в другую сторону, сменив положение ног (выполнить 6 – 8 поворотов с паузами, сохраняя равновесие после поворота). | Фото отчет  8-906-413-71-23  [vas.fyodorov@yandex.ru](mailto:vas.fyodorov@yandex.ru) |
| 22.05.20 | Баскетбол группа № 1  16.00 | **Упражнения для улучшения осанки**  1. И. п. - стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течение 2-3 с. Вернитесь в и. п. Проверьте осанку. 8-10 раз.  2. И. п. - то же. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, руки вперед. Сидя же, переведите руки в стороны, опустите вниз. Вернитесь в и. п. Следите за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. 8-10 раз.  Выполняя упражнения 1 и 2, на голову можно положить книгу.  3. И. п. - сидя на стуле. Поднимите руки в стороны - вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в и. п. 10-12 раз.  4. И. п. - о. с. Правая рука вверху, левая внизу. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в замок. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение, меняя положение рук. 6-8 раз с каждой руки.  5. И. п. - о. с. На каждый счет подавайте вверх плечи вперед и назад. 10-15 раз.  6. И. п. - сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голову назад. Вернитесь в и. п. 10 раз.  7. И. п. - стойка на коленях с опорой на руки, голова опущена. На счет раз - прогнуться, голову вверх, старайтесь сильнее напрячь мышцы поясницы. На счет два - согнуть спину, голову вниз. 10-15 раз.  8. И. п. - о. с. Положите на голову книгу и ходите по комнате с различными движениями рук (в стороны, вперед, вверх) с легкими и глубокими приседаниями. | Фото отчет  8-906-413-71-23  [vas.fyodorov@yandex.ru](mailto:vas.fyodorov@yandex.ru) |
| 25.05.20 | Баскетбол группа № 1  16.00 | **Комплекс ОРУ**  1.Упражнение  И.п. - основная стойка, руки перед грудью  На 1-2 - рывок согнутыми руками перед грудью  На 3 - 4 - рывок прямыми руками в стороны - назад до сближения лопаток.  Повторение:8-10 раз.  2.Упражнение  И.п. - основная стойка, руки за голову.  На 1 - наклон туловища вперед до паралели с полом.  На 2 - И.п.  На 3 - наклон туловища назад.  На 4 - И.п.  Повторение:8-10 раз.  3.Упражнение  И.п. - стойка ноги вместе, прямые руки в стороны.  На 1 - скручивание туловища вправо.  На 2 - И.п.  На 3 - скручивание туловища влево.  На 4 - И.п.  Повторение:8-10 раз.  4.Упражнение  И.п. - основная стойка, руки перед собой.  На 1 - полуприсед.  На 2 - И.п.  На 3 - присед.  На 4 - И.п.  Повторение:8-10 раз.  5.Упражнение  И.п. - основная стойка, руки по швам.  На 1 - упор присев.  На 2 - упор лежа.  На 3 - сгибание рук.  На 4 - упор лежа.  На 5 - упор присев.  На 6 - И.п.  Повторение:8-10 раз.  6.Упражнение  И.п. - основная стойка, руки по швам.  На 1 - потянуться руками вверх.  На 2 - упор.  На 3 - потянуться руками вверх.  На 4 - И.п.  Повторение:8-10 раз.  7.Упражнение  И.п. - ноги вместе, руки по швам.  На 1 - прыжок вверх толчком двух ног, руки вверх, ладони смотрят друг на друга.  На 2 - прыжок вверх толчком двух ног, руки по швам.  На 3 - прыжок вверх толчком двух ног, руки перед грудью.  На 4 - прыжок вверх толчком двух ног, руки по швам.  прыжок вверх толчком двух ног.  Повторение:8-10 раз.  8. Упражнение  И.п. – о.с.  На1 руки в стороны прогнувшись глубокий вдох.  На 2 плавно опуская руки медленный выдох.  На 3-4 то же самое.  Повторение:6-8 раз. | Фото отчет  8-906-413-71-23  [vas.fyodorov@yandex.ru](mailto:vas.fyodorov@yandex.ru) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа  время | Упражнения | Форма контроля |
| 13.05.20 | Баскетбол группа № 2  16.00 | **Комплекс ОРУ**  И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон головы вправо (влево), правая (левая) нога в сторону на носок, поднять правую (левую) руку в сторону; 2-и.п. Пов:6-8 раз.  2. Наклоны в стороны  И. п.: то же, руки к плечам. 1-наклон вправо (влево), 2-и.п.,3-наклон вправо (влево) с рукой, 4-и.п. Пов4-6 раз.  3. Наклоны вниз  И.п.: то же. 1- наклон вперёд, руки в стороны,2-и.п.,3-наклон вниз, достать пола, 4-и.п. Пов:4-6 раз.  4. «Играем носочками»  И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.  5. «Ножницы»  И.п.: лёжа на локтях. Крестные движения прямых ног.  6. «Лодочка»  И.п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину,2-и.п. Пов:6-8 раз.  7. Повороты  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку отвести назад, посмотреть на ладошку,2-и.п. Пов:6-8 раз.  8. Прыжки  И.п.: одна нога впереди другая сзади, руки на поясе. Менять в прыжке ноги местами. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой. | Фото отчет  8-906-413-71-23  [vas.fyodorov@yandex.ru](mailto:vas.fyodorov@yandex.ru) |
| 15.05.20 | Баскетбол группа № 2  16.00 | **Комплекс упражнений к прыжкам в длину.**  1. И. п. – стойка на коленях, ноги врозь, руки на пояс – прогибание назад (повторить 6 – 8 раз).  2. И. п. – сед (или в стойке) – пружинящие наклоны вперед, стараясь грудью коснуться ног (3 – 4 серии по 4 – 6 наклонов).  3. В выпаде 3 – 4 пружинящих покачивания, прыжком смена положений ног (повторить 6 – 8 раз).  4. Многоскоки с ноги на ногу – «затяжные» прыжки (2 – 3 серии по 15 – 20 м).  5. И. п. – стоя на краю гимнастической скамейки – поднимание и опускание на носках.  6. В стойке, слегка расставив ступни – глубокое приседание и выпрыгивание из приседа (повторить 6 – 8 раз).  7. Разновидность бега (см. упражнение 2 комплекс 1).  8. В беге выталкивание на толчковой ноге (на каждый третий – пятый шаг) с последующим приземлением на маховую ногу и пробеганием (выполнить 8–12 толчков). | Фото отчет  8-906-413-71-23  [vas.fyodorov@yandex.ru](mailto:vas.fyodorov@yandex.ru) |
| 18.05.20 | Баскетбол группа № 2  16.00 | **Комплекс ОРУ**  1. «Ножницы в движении»  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой вверх и вниз.  2. Наклоны в стороны  И. п.: то же, руки за головой. 1-наклон вправо (влево),2-и.п. Пов:6-8 раз.  3. Выпады  И.п.: о.с., руки на поясе. Поставить прямую ногу назад на носочек как можно дальше, другую ногу согнуть. Сделать несколько пружинистых приседаний. Поменять ноги.  4. «Носочек прыгает»  И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.  6. «Сядь»  И.п.: лёжа на спине, руки за головой,. 1-сесть, 2и.п. Пов:6-7 раз.  7. «Колечко»  И.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы.  8. Прыжки  И.п.: ноги вместе. В прыжке смещать ноги в одну и другую стороны. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой. | Фото отчет  8-906-413-71-23  [vas.fyodorov@yandex.ru](mailto:vas.fyodorov@yandex.ru) |
| 20.05.20 | Баскетбол группа № 2  16.00 | **Комплекс упражнений на координацию и равновесие.**  1. Стойка на носках в линию (левая или правая впереди), руки в стороны – поворот на носках на 180 градусов. То же в полуприседе (2 – 3 серии по 4 – 6 поворотов).  2. Вертикальное равновесие на правой и левой поочередно (повторить 5 – 6 раз). Положение рук менять: в стороны, вверх.  3. И. п. – стойка на левой, правая назад, руки в стороны. Прыжком стойка на правой, левая вперед – прыжком сменить положение ног – прыжком стойка на правой, левая назад. Выполнять с небольшими паузами, сохраняя равновесие (повторить 3 – 4 раза).  4. И. п. – стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны (вверх). Сохраняя равновесия с закрытыми глазами. То же в стойке на носке (повторить по 2 –3 раза на каждой ноге).  5. И. п. – стойка на носках в линию, правая впереди, руки в стороны. Полуприседая, прыжок вверх, вытягиваясь в «струнку», со сменой положения ног мягкое приземление в устойчивое равновесии (повторить 5 – 6 раз).  6. И. п. – стойка на левой, правая назад на носок, руки в стороны. Махом правой поворот на носке налево в стойку на левой, правая в сторону. То же с поворотом кругом, правая назад. То же в другую сторону, сменив положение ног (выполнить 6 – 8 поворотов с паузами, сохраняя равновесие после поворота). | Фото отчет  8-906-413-71-23  [vas.fyodorov@yandex.ru](mailto:vas.fyodorov@yandex.ru) |
| 22.05.20 | Баскетбол группа № 2  16.00 | **Упражнения для улучшения осанки**  1. И. п. - стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течение 2-3 с. Вернитесь в и. п. Проверьте осанку. 8-10 раз.  2. И. п. - то же. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, руки вперед. Сидя же, переведите руки в стороны, опустите вниз. Вернитесь в и. п. Следите за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. 8-10 раз.  Выполняя упражнения 1 и 2, на голову можно положить книгу.  3. И. п. - сидя на стуле. Поднимите руки в стороны - вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в и. п. 10-12 раз.  4. И. п. - о. с. Правая рука вверху, левая внизу. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в замок. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение, меняя положение рук. 6-8 раз с каждой руки.  5. И. п. - о. с. На каждый счет подавайте вверх плечи вперед и назад. 10-15 раз.  6. И. п. - сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голову назад. Вернитесь в и. п. 10 раз.  7. И. п. - стойка на коленях с опорой на руки, голова опущена. На счет раз - прогнуться, голову вверх, старайтесь сильнее напрячь мышцы поясницы. На счет два - согнуть спину, голову вниз. 10-15 раз.  8. И. п. - о. с. Положите на голову книгу и ходите по комнате с различными движениями рук (в стороны, вперед, вверх) с легкими и глубокими приседаниями. | Фото отчет  8-906-413-71-23  [vas.fyodorov@yandex.ru](mailto:vas.fyodorov@yandex.ru) |
| 25.05.20 | Баскетбол группа № 2  16.00 | **Комплекс ОРУ**  1.Упражнение  И.п. - основная стойка, руки перед грудью  На 1-2 - рывок согнутыми руками перед грудью  На 3 - 4 - рывок прямыми руками в стороны - назад до сближения лопаток.  Повторение:8-10 раз.  2.Упражнение  И.п. - основная стойка, руки за голову.  На 1 - наклон туловища вперед до паралели с полом.  На 2 - И.п.  На 3 - наклон туловища назад.  На 4 - И.п.  Повторение:8-10 раз.  3.Упражнение  И.п. - стойка ноги вместе, прямые руки в стороны.  На 1 - скручивание туловища вправо.  На 2 - И.п.  На 3 - скручивание туловища влево.  На 4 - И.п.  Повторение:8-10 раз.  4.Упражнение  И.п. - основная стойка, руки перед собой.  На 1 - полуприсед.  На 2 - И.п.  На 3 - присед.  На 4 - И.п.  Повторение:8-10 раз.  5.Упражнение  И.п. - основная стойка, руки по швам.  На 1 - упор присев.  На 2 - упор лежа.  На 3 - сгибание рук.  На 4 - упор лежа.  На 5 - упор присев.  На 6 - И.п.  Повторение:8-10 раз.  6.Упражнение  И.п. - основная стойка, руки по швам.  На 1 - потянуться руками вверх.  На 2 - упор.  На 3 - потянуться руками вверх.  На 4 - И.п.  Повторение:8-10 раз.  7.Упражнение  И.п. - ноги вместе, руки по швам.  На 1 - прыжок вверх толчком двух ног, руки вверх, ладони смотрят друг на друга.  На 2 - прыжок вверх толчком двух ног, руки по швам.  На 3 - прыжок вверх толчком двух ног, руки перед грудью.  На 4 - прыжок вверх толчком двух ног, руки по швам.  прыжок вверх толчком двух ног.  Повторение:8-10 раз.  8. Упражнение  И.п. – о.с.  На1 руки в стороны прогнувшись глубокий вдох.  На 2 плавно опуская руки медленный выдох.  На 3-4 то же самое.  Повторение:6-8 раз. | Фото отчет  8-906-413-71-23  [vas.fyodorov@yandex.ru](mailto:vas.fyodorov@yandex.ru) |