Занятия по ОФП тренер-преподаватель Балаян Н. А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа | Дата,время | Упражнения | Форма контроля |
| СОГ 1волейбол | 21.04.2020г.16:30 | **Общеразвивающие упражнения без предметов в движении**1. Ходьба с движениями рук назад. И. п.— о. с., руки в стороны. 1—2 — два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять; 3—4 — 2 обычных шага, дыхание равномерное. 8—10 раз.2. Наклоны вперед. И. п.— о. с., руки на пояс. 1—2 — шаг вперед и приставить ногу; 3 — наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать; 4 — и. п. 10—12 раз.3. Приседания. И. п.— то же. 1—2 — присесть, руки за спину, спина прямая; 3—4 — встать; 5—8 — 3 шага вперед и и. п. 8—12 раз.4. Дыхательные упражнения. 4 шага — выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз; 2 шага — пауза; 2 шага — выдох, руки вниз-в стороны. 3—4 раза.5. Мах ногой вперед. И. п.— о. с. 1—2 — 2 шага вперед; 3—мах левой вперед, руки — правая вперед, левая в сторону; 4 — и. п.; 5—8 — то же с правой ноги. 8—12 раз.6. Мах ногой назад. И. п.— о. с. 1—4 — 3 шага вперед и приставить ногу; 5 — мах левой назад, руки вверх; 6 — и. п.; 7—8 — то же правой ногой. 8—10 раз.7. Ходьба на носках. 1—4 — 4 шага на носках, руки вверх; 5—8-— 4 обычных, руки на пояс. 8—12 раз.8. Прыжки с продвижением вперед. И. п.— о. с., руки на пояс. 1—2 — прыжок на левой; 3—4 — прыжок на правой; 5— 8 — 4 шага вперед. 8—12 раз.9. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин). | Фото отчет89054403369kolya-balayan@yandex.ru |
| СОГ 1волейбол | 23.04.2020г.16:30 | **Общеразвивающие упражнения без предметов**1. И. п.— о. с. 1—2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки и подтянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. 6—8 раз.2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1— поворот туловища направо, правую руку в сторону, ладонью вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Во время поворота рука энергично движется назад. Ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.3. И. п. — стойка сомкнув ноги. 1—2 — глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз, выдох; 3—4 — встать, руки вниз, вдох. Приседание, выполнять на всей ступне. После нескольких повторений темп можно ускорить, делая упражнение на два счета. 10—15 раз.4. И. п.— стойка ноги врозь, руки за спиной, 1 — наклон влево, левую руку вниз, выдох; 2—и. п., вдох; 3—4 — то же вправо. 12—15 раз.5. И. п.— о. с. 1 — дугами наружу руки вверх и хлопок над головой, вдох; 2 — дугами наружу руки вниз и с наклоном вперед хлопок за ногами, выдох. Хлопки выполнять прямыми руками без задержки. После хлопка ладони должны как бы отскакивать друг от друга. При наклоне ноги прямые, хлопок выполняется не выше уровня коленей. 10—12 раз.6. И. п.— упор стоя на коленях. 1—2 — правую руку в сторону-вверх, поворачивая направо туловище и голову, вдох; 3— 4 — и. п., выдох. То же влево. Колени от пола не отрывать.7. И. п.—лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть левую ногу вперед; 2—выпрямить и опустить; 3—4 — то же правой ногой. Дыхание равномерное. Упражнение можно дополнить сменой положения ног на каждый счет. Упражнения выполнять сериями: 3 по 8—10 раз. Во время отдыха лежать 20—30 с.8. И. п.— стойка ноги вместе, руки на пояс. 1 — прыжок ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Дыхание равномерное (30—60 с). После прыжков ходьба на месте. | Фото отчет89054403369kolya-balayan@yandex.ru |
| СОГ 1волейбол | 24.04.2020г.13:30 | **Общеразвивающие упражнения со скакалкой**1. И. п.— о. с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — левую вперед на носок, скакалку вперед; 2— передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди; 3—4 — приставляя левую, и. п.; 5—8 — то же с другой ноги. 6—8 раз.2. И. п.— о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 — сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку; 2 — выпрямить ногу вперед-вверх; 3 — согнуть ногу; 4 — и. п.; 5—8 — то же другой ногой. 8—12 раз.3. И. п.— о. с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе. 1—3 — вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него; 4 — выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку; 5—8 — то же вправо. 8— 12 раз.4. И. п.— о. с., скакалка сложенная вдвое, внизу. 1 — перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу; 2 — то же, сгибая правую; 3—4 — перевести скакалку выкрутом в и. п., руки прямые. 6—10 раз.5. Дыхательное упражнение.6. И. п.— о. с., скакалка, сложенная вчетверо, сзади. 1— 2 — медленно присесть на носках, скакалку отвести назад; 3 — 4 — и. п. 10—14 раз.7. И. п. — о. с., скакалка, сложенная вчетверо, на лопатках. 1—2 — руки вверх, прогнуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. 6— 8 раз.8. И. п.— о. с., скакалку, сложенную вчетверо, держать за концы, 1—шаг левой вперед, опуститься на правое колено, руки вверх; 2 — наклоняясь вперед, сесть на пятку правой ноги, коснуться руками носка левой ноги, выдох; 3 — выпрямляясь, принять положение счета 1, вдох; 4 — и. п., выдох; 5—8 — то же с правой ноги. 6—8 раз.9. И. п.— то же. 1—3 — шаг левой вперед, правая сзади на носке, руки вверх, три движения руками назад; 4 — и. п.; 5— 8 — то же с правой ноги. 6—8 раз.10. Прыжки на месте через скакалку (30 с), ходьба на месте (30 с). От урока к уроку постепенно увеличивать количество прыжков, доведя время выполнения до 1—2 мин (индивидуально). | Фото отчет89054403369kolya-balayan@yandex.ru |
| СОГ 1волейбол | 28.04.2020г.16:30 | **Общеразвивающие упражнения с мячом**1. И. п.— широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, руки назад, вдох; 3—4 — полуприседая на левой ноге с наклоном вперед, опустить руки и передать мяч под коленом в левую руку, выдох; 5—8 — то же, наклоняясь к правой ноге. 6—8 раз.2. И. п.— основная стойка, мяч в левой руке. 1 — дугами вперед руки вверх, вдох; 2 — наклон вперед и, опуская руки, передать мяч позади голеней в правую руку, выдох; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — наклон вперед, мяч в левую руку. 8—10 раз. Мяч передавать как можно ниже. Наклоны усиливать постепенно, не сгибая ноги. Упражнение дополнить мягким рывком руками назад (когда руки вверху).3. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1—2 — поворачивая туловище вправо, ударить мячом о пол за пяткой правой ноги и поймать правой рукой; 3—4 — то же в другую сторону (бросая мяч правой рукой, поймать после отскока левой). 8—10 раз.4. И. п.— ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть одной рукой о пол; вставая, поймать мяч двумя руками. С места не сходить, приседая на полной ступне, туловище держать по возможности прямо, следя взглядом за полетом мяча. Хлопок делать поочередно правой и левой рукой. Усложненный вариант: броски, ловля мяча одной рукой. Дыхание равномерное. 10—12 раз.5. И. п.— стойка ноги врозь, руки вверху, мяч в левой руке. 1— наклон туловища вправо, выпустить мяч и поймать его правой рукой; 2 — выпрямиться; 3—4 — то же в другую сторону. 10—12 раз. Дыхание произвольное.6. И. п.— сед руки в стороны, мяч в правой руке. 1— высокий мах правой (левой) ногой, руки вперед, передать под ногой мяч в левую руку, выдох; 2 — опустить ногу, руки в стороны; 3 — согнуть руки за голову и передать мяч в правую руку, вдох; 4 — руки в стороны. Махи делать поочередно. Ноги прямые, носки оттянуты. Разводя руки, выпрямлять спину. То же, мяч в левой руке. 12—16 раз.7. И. п.— руки на поясе, мяч на полу сбоку. Прыжки через мяч с правой ноги на левую и обратно с двойными притопами. Эти прыжки напоминают движение, встречающееся в русском и украинском танцах: на счет 1 — прыжок с ноги на ногу, а на счет 2 — двойной притоп. Прыжок выполнять мягко, акцентируя лишь переступание. Дыхание равномерное (20—30 с).8. Ходьба на месте или с движением вперед, ударяя мячом о пол левой и ловя его правой и наоборот. Когда упражнение освоено, его можно выполнять под счет, делая броски в заданном темпе (60—90 с). | Фото отчет89054403369kolya-balayan@yandex.ru |
| СОГ 1волейбол | 30.04.2020г.16:30 | **Упражнения с гимнастической палкой**1. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—2—палку вверх, подняться па носки и потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. 6—8 раз.2. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, выдох; 2—и. п., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12—15 раз.3. И. п.— стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1— поворот туловища направо; 2—и. п.; 3—4 —то жев левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.4. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—4 — поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5—8—встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.5. И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтально вверху. 1 — правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. При наклоне — выдох, при выпрямлении— вдох. 10—12 раз.6. И. п.— лежа на груди, палка вверху (руки свободно лежат на полу). 1 — 2 — прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3—4 — и. п., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6—8 раз.7. И. п.— лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног); 3—4 — и. п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.8. И. п.— о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20—30 с). | Фото отчет89054403369kolya-balayan@yandex.ru |