Занятия по ОФП тренер-преподаватель Балаян Н. А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа | Дата,  время | Упражнения | Форма контроля |
| СОГ 1  волейбол | 07.05.2020г.  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 отчет  89054403369  kolya-balayan@yandex.ru |
| СОГ 1  волейбол | 08.05.2020г.  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 отчет  89054403369  kolya-balayan@yandex.ru |