Занятия по ОФП тренер-преподаватель Балаян Н. А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа | Дата,время | Упражнения | Форма контроля |
| СОГ 2волейбол | 21.04.2020г.18:00 | **Общеразвивающие упражнения с мячом**1. И. п.— о. с., мяч перед грудью. 1— бросить мяч вверх двумя руками; 2 — поймать. 4 раза.2. И. п.— мяч в правой руке у плеча. 1 — бросить мяч вверх; 2—поймать двумя руками; 3 — бросить мяч левой рукой от плеча; 4 — поймать двумя руками. 4 раза.3. И. п.— мяч перед грудью, 1 — наклон вперед, мячом коснуться пола; 2 — и. п. 4 раза4. И. п.— то же. 1 — бросить мяч вверх; 2 — поймать двумя руками за спиной; 3 — бросить мяч через голову вперед; 4 — поймать двумя руками. 3 раза.5. И. п.— мяч в вытянутых вперед руках. 1 — 2 — медленно присесть; 3—4 — медленно встать. 3—4 раза.6. И. п.— мяч над головой, ноги на ширине плеч. 1 — наклон вправо; 2—и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п. 4 раза.7. Построение в две шеренги, лицом друг к другу, расстояние 5 м. Броски мяча двумя руками от груди. 3 раза.8. И. п.— то лее. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3 раза.9. Перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя.10. И. п.— о. с. 1 — руки в стороны; 2—напрягая мышцы, руки вперед, пальцы сжать в кулаки; 3 — уменьшить напряжение мышц (руки тяжелеют); 4 — расслабляя мышцы, «уронить» руки. 6 раз.Через два урока дозировку каждого упражнения увеличить на одно повторение. С урока 31 после упражнения 9 включить следующие: лежа на спине, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. 6—12 раз; лежа на животе, перекатывание мяча друг другу двумя руками. После передачи мяча руки вверх, голову, плечи и туловище поднято 4—10 раз. | Фото отчет89054403369kolya-balayan@yandex.ru |
| СОГ 2волейбол | 23.04.2020г.18:00 | **Общеразвивающие упражнения с отягощением (масса до 250 г)**1. Из о. с. высоко подбросить и поймать мешочек. 5—7 раз.2. Передвижение на четвереньках с мешочком на спине (8—10 м).3. Сидя па полу, поднять и опустить мешочек с песком, захватив его стопами. 7—9 раз.4. Сидя на пятках, наклониться вперед, отодвинуть мешочек далеко вперед, затем достать его и подтащить к себе. 5— 7 раз.5. Ползание по-пластунски к мешочку (расстояние до 5 м). 2—3 раза.6. Сидя на полу, плотно обхватить мешочек стопами, описать ногами большой круг вправо, затем влево. 3—5 раз.7. Сидя на полу, бросить мешочек с песком в цель (обруч, обозначенный на полу коридор и т. п.). 3—5 раз.8. Лежа на спине, руки вверху, мешочек в руках, голова между рук, перекат на бок, на живот, на другой бок и снова на спину (перекат следует начинать от бедер). 3 раза.9. Отдых (30 с), дыхательные упражнения.10. Сидя на полу, мешочек зажат стопами, поднять и опустить ноги. 10—15 раз.11. Сидя, ноги скрестно, встать, удерживая мешочек на голове. 3—5 раз.12. И. п. — то же. 1 — поднять руки вперед; 2—3 — постепенно расслабляя, положить на бедра; 4 — и. п. 4—6 раз.13. И. п.— то же. 1—2 — напряженно сократить мышцы ног; 3—4 — расслабить. 4—6 раз. | Фото отчет89054403369kolya-balayan@yandex.ru |
| СОГ 2волейбол | 24.04.2020г.15:00 | **Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (возможна замена на другой предмет)(масса 1—2 кг)**1. И. п.— мяч внизу. 1 — мяч на грудь; 2—3 — стать на носки, мяч вверх; 4 — и. п. Дыхание не задерживать. 4—8 раз.2. И. п.— мяч на грудь. 1 — мяч вперед; 2 — наклон, мячом касаясь пола; 3 — выпрямиться, мяч вперед; 4 —и. п. 6—8 раз.3. И. п.— мяч внизу, руки слегка согнуты. 1—2 — передать мяч левой рукой в правую, проведя его за телом, и принять и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. 8—10 раз.4. Дыхательное упражнение, мяч на полу.5. И. п.-— мяч за головой. 1 — присесть, мяч вперед; 2 — и. п.; 3 — наклон прогнувшись, мяч вверх; 4 —и. п. 6—8 раз.6. И. п.— сед, руки сзади, мяч зажат голеностопными суставами. 1 — согнуть ноги; 2 — выпрямить (повыше); 3—4 — медленно опустить; 5—3— отдых. 8—12 раз.7. И. п. — лежа на животе, руки согнуты, кисти одна на другой под подбородком, мяч зажат голеностопными суставами. 1— согнуть ноги; 2 — и. п.; 3—4 — отдых; 5 — поднять мяч прямыми ногами; 6 — и. п.; 7—отдых. 6—10 раз.8. И. п.— мяч на голове, руки поддерживают мяч. 1—4 — медленно опуститься в сед, ноги скрестно; 5—8 — и. п. 4—8 раз. Пытаться меньше поддерживать мяч руками, при возможности мяч не поддерживать.9. И. п.— стойка лицом к мячу, лежащему на полу. 1 — прыжок ноги врозь через мяч; 2 — поворот кругом. 12—16 раз.10. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин). | Фото отчет89054403369kolya-balayan@yandex.ru |
| СОГ 2волейбол | 28.04.2020г.18:00 | **Общеразвивающие упражнения с большим мячом**1. И. п.— глубокий присед, мяч в руках на полу. 1—2 — встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. То же, но левую ногу назад. 6—8 раз.2. И. п.— широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища направо, мяч в левую руку, выдох; 2 — поворот туловища в и. п., левую руку с мячом в сторону, вдох; 3—4 — то же, но поворот налево. 8—10 раз.3. И. л.— стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1—3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, выдох; 4 — взять мяч, вернуться в и. п., вдох. Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз — вправо. 6—8 раз в каждую сторону.4. И. п.— стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 — дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох; 2—выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох; 3—4—то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. 8—10 раз.5. И. п.— лежа на спине, мяч между стоп. 1—2 — поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох; 3—4 — выдох. В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. 12—15 раз.6. И. п.— стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить. 6—8 раз.7. Дыхательное упражнение. 3—4 раза.8. И. п.— ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8—10 раз каждой рукой. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот. Дыхание равномерное (20—30 с). | Фото отчет89054403369kolya-balayan@yandex.ru |
| СОГ 2волейбол | 30.04.2020г.18:00 | **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 |