Занятия по ОФП тренер-преподаватель Балаян Н. А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа | Дата,  время | Упражнения | Форма контроля |
| СОГ 2  волейбол | 07.05.2020г.  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 раза 4. 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 отчет  89054403369  kolya-balayan@yandex.ru |
| СОГ 2  волейбол | 08.05.2020г.  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 отчет  89054403369  kolya-balayan@yandex.ru |