Занятия по ОФП тренер-преподаватель Балаян Н. А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа | Дата,  время | Упражнения | Форма контроля |
| СОГ 1  теннис | 09.11.2021г.  12:10 | **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  теннис | 11.11.2021г.  12:10 | **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 отчет  89054403369  kolya-balayan@yandex.ru |
| СОГ 1  теннис | 12.11.2021г.  12:10 | **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 же в 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 отчет  89054403369  kolya-balayan@yandex.ru |