# Занятия по ОФП тренере-преподавателя Ершова С.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группавремя | Упражнения | Форма контроля |
| 20.04.20 | Волейбол группа девушки15.00-16.30 | **Комплекс общеразвивающих упражнений № 1**1. Бег на месте в максимальном темпе(2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40сек).2. Вращение головой вправо и влево по 4 оборота (серия 8-10 раз).3. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов.4. Упражнение для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны, повороты и вращение туловища).5. Приседание и выпрыгивание из полуприсяда (3-4 серии по 15-20 раз)6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.7. Отжимание от пола (3 серии по 15-20 раз)8. Упражнение на расслабление1. Изучаем правила игры в волейбол. <https://yadi.sk/i/yvAJ3zb6cENW9Q>
 | Фото отчет8-928-318-24-15 |
| 22.04.20 | Волейбол группа девушки15.00-16.30 | Комплекс общеразвивающих упражнений № 21. Бег на месте (3-4 серии по 12-15 сек с интервалом 40-50сек).
2. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов (круговые вращения в кистях, локтях, плечах)
3. Упражнение для увеличения подвижности позвоночного столба (наклоны туловища, вправо, влево, вперед, назад).
4. Упражнения для подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, полушпагатами, шпагатами)
5. Приседание на одной ноге (пистолет)
6. Прыжки со скакалкой (3-4 серии по 50 раз)
7. Отжимание от пола (3-4 серии по 15-20 раз)
8. Приседания с отягощениями.
9. Изучаем правила игры в волейбол. <https://yadi.sk/i/yvAJ3zb6cENW9Q>
 | Фото отчет 8-928-318-24-15 |
| 24.04.20 | Волейбол группа девушки15.00-16.30 |  Комплекс общеразвивающих упражнений № 31. Беговая работа рук в максимальном теипе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек)
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15 сек с интервалом 40-50 сек)
3. Приседание из полуприсяда с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз)
4. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднимание ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе.
5. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратится в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе.
6. Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Упражнение на расслабление.
8. Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)
9. Изучаем правила игры в волейбол. <https://yadi.sk/i/yvAJ3zb6cENW9Q>
 | Фото отчет8-928-318-24-15 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группавремя | Упражнения | Форма контроля |
| 21.04.20 | Волейбол группа юноши17.00-18.30 | **Комплекс общеразвивающих упражнений № 1**1. Бег на месте в максимальном темпе(2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40сек).2. Вращение головой вправо и влево по 4 оборота (серия 8-10 раз).3. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов.4. Упражнение для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны, повороты и вращение туловища).5. Приседание и выпрыгивание из полуприсяда (3-4 серии по 15-20 раз)6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.7. Отжимание от пола (3 серии по 15-20 раз)8. Упражнение на расслабление1. Изучаем правила игры в волейбол. <https://yadi.sk/i/yvAJ3zb6cENW9Q>
 | Фото отчет8-928-318-24-15 |
| 22.04.20 | Волейбол группа юноши17.00-18.30 | Комплекс общеразвивающих упражнений № 21.Бег на месте (3-4 серии по 12-15 сек с интервалом 40-50сек).2. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов (круговые вращения в кистях, локтях, плечах)3. Упражнение для увеличения подвижности позвоночного столба (наклоны туловища, вправо, влево, вперед, назад).4. Упражнения для подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, полушпагатами, шпагатами)5.Приседание на одной ноге (пистолет)6.Прыжки со скакалкой (3-4 серии по 50 раз) 7.Отжимание от пола (3-4 серии по 15-20 раз)8.Приседания с отягощениями. 9.Изучаем правила игры в волейбол. <https://yadi.sk/i/yvAJ3zb6cENW9Q>  | Фото отчет 8-928-318-24-15 |
| 24.04.20 | Волейбол группа юноши17.00-18.30 |  Комплекс общеразвивающих упражнений № 31.Беговая работа рук в максимальном теипе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек)2.Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15 сек с интервалом 40-50 сек)3.Приседание из полуприсяда с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз)4.Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднимание ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе.5.Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратится в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе.6.Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой7.Упражнение на расслабление.8.Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)Изучаем правила игры в волейбол. <https://yadi.sk/i/yvAJ3zb6cENW9Q>  | Фото отчет8-928-318-24-15 |