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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа  время | Упражнения | Форма контроля |
| 20.04.20 | Волейбол группа девушки  15.00-16.30 | **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 расслабление   1. Изучаем правила игры в волейбол. <https://yadi.sk/i/yvAJ3zb6cENW9Q> | Фото отчет  8-928-318-24-15 |
| 22.04.20 | Волейбол группа девушки  15.00-16.30 | Комплекс общеразвивающих упражнений № 2   1. 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 девушки  15.00-16.30 | Комплекс общеразвивающих упражнений № 3   1. 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 отчет  8-928-318-24-15 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа  время | Упражнения | Форма контроля |
| 21.04.20 | Волейбол группа юноши  17.00-18.30 | **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 расслабление   1. Изучаем правила игры в волейбол. <https://yadi.sk/i/yvAJ3zb6cENW9Q> | Фото отчет  8-928-318-24-15 |
| 22.04.20 | Волейбол группа юноши  17.00-18.30 | Комплекс общеразвивающих упражнений № 2  1.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 юноши  17.00-18.30 | Комплекс общеразвивающих упражнений № 3  1.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)  Изучаем правила игры в волейбол. <https://yadi.sk/i/yvAJ3zb6cENW9Q> | Фото отчет  8-928-318-24-15 |