# Занятия по ОФП тренере-преподавателя Федорова В.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группавремя | Упражнения | Форма контроля |
| 20.04.20 | Баскетбол группа № 116.00 | **Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.**1. И. П. - стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 50-100 скачков. Отталкивание преимущественно стопой.Выполнять в среднем темпе.2. И. П. - глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 4-10 кг каждая или гриф штанги. Выпрыгивания. Повторить 8-12 раз. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключительной части отталкивания.Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания.3. И. П. - стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 90-120 см один от другого. Отталкиваться двумя ногами. Повторить 3 раза. При прыжке через барьер туловище держать прямо.Выполнять в среднем темпе.4. И. П. - стать на возвышение 70-80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Повторить на каждую ногу 7- 8 раз. Акцент на согласованности работы толчковой и маховой ног.Выполнять в быстром темпе.5. И. П. - выпад вперед, другая немного согнута. В каждой руке ганкг. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.6. И. П. - стойка на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи (6-10 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 80-100 см один от другого. Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена. Выполнять в среднем быстром темпе.7. И. П. - стойка на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи (6-10 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 80-100 см один от другого. Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена. Выполнять в среднем быстром темпе.8. И. П. - стойка, ноги в коленях несколько согнуты. Прыжки подряд на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 8-10 прыжков. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность движений рук и ног.Выполнять в среднем и быстром темпе. | Фото отчет8-906-413-71-23vas.fyodorov@yandex.ru  |
| 22.04.20 | Баскетбол группа № 116.00 | **Упражнения на развитие прыгучести.**1. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага. 3 подхода по 1 минуте.2. Прыжки с поворотами на 180\*, 360\* с поднятыми вверх руками. По 20 раз по 2 подхода.3. Прыжки в длину с места 20 раз.4. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку – до 5 мин.5. Прыжки с подтягиванием коленей к животу – руках над головой – 3 сериями по 25-30 сек.6. Прыжки на двух ногах с доставанием отметки на стене – 25-30 сек.7. Прыжки вперед назад с длинной прыжка не более 50 см. – 2 серии по 25-30 сек.8. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее 2 серии по 25-30 сек.9. Присед на одной ноге «пистолетик». Быстро подняться или выпрыгнуть вверх. Можно с опорой о стенку.10. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30 см. Смена положения ног в быстром темпе.3 серии по 30 сек. | Фото отчет8-906-413-71-23vas.fyodorov@yandex.ru |
| 24.04.20 | Баскетбол группа № 116.00 | **Упражнения на развитие физических качеств.**1.И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Оторвать лопатки и коснуться пяток (поочерёдно). 3 подхода 8-10 раз.2. И.п. лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях. Поднять туловище и одну согнутую ногу, локтём касаться разноимённой ноги. 3 подхода 8-10 раз.3. И.п. — лежа на спине, руки вверх: рывком поднимание ног и туловища в сед углом («складной нож»). В конечном положении пальцами рук касаться носков ног. Дыхание: лежа на спине — вдох, сед углом— выдох. ,4. И.п. — как и в предыдущем упражнении: рывком поднимание ног и туловища в сед углом попеременными поворотами туловища вправо-влево. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.5. Отжимания 3 подхода по 15-20 раз.6. Приседания 3 подхода по 50 раз.7. Планка на согнутых руках в локтях, 3 подхода по 1 минуте.8. Планка на правой затем на левой руке по 30 сек. 3 подхода. | Фото отчет8-906-413-71-23 vas.fyodorov@yandex.ru  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группавремя | Упражнения | Форма контроля |
| 20.04.20 | Баскетбол группа №215.00 | **Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.**1. И. П. - стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 50-100 скачков. Отталкивание преимущественно стопой.Выполнять в среднем темпе.2. И. П. - глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 4-10 кг каждая или гриф штанги. Выпрыгивания. Повторить 8-12 раз. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключительной части отталкивания.Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания.3. И. П. - стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 90-120 см один от другого. Отталкиваться двумя ногами. Повторить 3 раза. При прыжке через барьер туловище держать прямо.Выполнять в среднем темпе.4. И. П. - стать на возвышение 70-80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Повторить на каждую ногу 7- 8 раз. Акцент на согласованности работы толчковой и маховой ног.Выполнять в быстром темпе.5. И. П. - выпад вперед, другая немного согнута. В каждой руке ганкг. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.6. И. П. - стойка на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи (6-10 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 80-100 см один от другого. Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена. Выполнять в среднем быстром темпе.7. И. П. - стойка на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи (6-10 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 80-100 см один от другого. Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена. Выполнять в среднем быстром темпе.8. И. П. - стойка, ноги в коленях несколько согнуты. Прыжки подряд на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 8-10 прыжков. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность движений рук и ног.Выполнять в среднем и быстром темпе. | Фото отчет8-906-413-71-23vas.fyodorov@yandex.ru  |
| 22.04.20 | Баскетбол группа № 215.00 | **Упражнения на развитие прыгучести.**1. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага. 3 подхода по 1 минуте.2. Прыжки с поворотами на 180\*, 360\* с поднятыми вверх руками. По 20 раз по 2 подхода.3. Прыжки в длину с места 20 раз.4. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку – до 5 мин.5. Прыжки с подтягиванием коленей к животу – руках над головой – 3 сериями по 25-30 сек.6. Прыжки на двух ногах с доставанием отметки на стене – 25-30 сек.7. Прыжки вперед назад с длинной прыжка не более 50 см. – 2 серии по 25-30 сек.8. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее 2 серии по 25-30 сек.9. Присед на одной ноге «пистолетик». Быстро подняться или выпрыгнуть вверх. Можно с опорой о стенку.10. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30 см. Смена положения ног в быстром темпе.3 серии по 30 сек. | Фото отчет8-906-413-71-23vas.fyodorov@yandex.ru |
| 24.04.20 | Баскетбол группа № 215.00 | **Упражнения на развитие физических качеств.**1.И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Оторвать лопатки и коснуться пяток (поочерёдно). 3 подхода 8-10 раз.2. И.п. лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях. Поднять туловище и одну согнутую ногу, локтём касаться разноимённой ноги. 3 подхода 8-10 раз.3. И.п. — лежа на спине, руки вверх: рывком поднимание ног и туловища в сед углом («складной нож»). В конечном положении пальцами рук касаться носков ног. Дыхание: лежа на спине — вдох, сед углом— выдох. ,4. И.п. — как и в предыдущем упражнении: рывком поднимание ног и туловища в сед углом попеременными поворотами туловища вправо-влево. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.5. Отжимания 3 подхода по 15-20 раз.6. Приседания 3 подхода по 50 раз.7. Планка на согнутых руках в локтях, 3 подхода по 1 минуте.8. Планка на правой затем на левой руке по 30 сек. 3 подхода. | Фото отчет8-906-413-71-23 vas.fyodorov@yandex.ru  |