# Занятия по ОФП тренере-преподавателя Сухова Г.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа  время | Упражнения | Форма контроля |
| 20.04.20 | Баскетбол группа № 1  16.00 | **Упражнения на развитие скорости.**  1. И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. Быстрая смена положений ног. Повторить 8-10 раз. Выполнять в быстром темпе.  2. И.п. – левая нога (опорная) впереди, набивной мяч у внешнего свода стопы. Быстрое выбрасывание вперед-вверх набивного мяча. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Обращать внимание на своевременный выход тазом вперед. Выполнять в среднем и быстром темпе.  3. И.п. – высокий старт. Повторный бег на 40 м с ходу: а) с отягощением (пояс, рюкзак) 6-8 кг, повторить 2-3 раза; б) без отягощения, повторить 3-4 раза. При беге обращать внимание на активность движений рук и ног. Выполнять в максимальном темпе.  4. И.п. – маховая нога вперед, толчковая сзади на носке. Выталкивание на каждый третий и пятый шаг с акцентом на быстрой постановке ноги и активное загребающее движение. Повторить 2 раза (30-40 м). Туловище держать прямо. Выполнять в среднем и быстром темпе.  5. И.п. – низкий старт. Пробегание одного барьера (имитация прыжка) с приземлением в прыжковую яму или на гимнастические маты. Повторить 6-8 раз. Сосредоточить внимание на согласованности отталкивания толчковой ноги и движения маховой на барьер. Выполнять в быстром темпе.  6. И.п. – лечь на спину. Ноги прямые под углом 45 разведены в сторону. Быстрая смена положения ног. Повторить 10-20 раз. Выполнять в быстром темпе.  7. И.п. – стать у подвешенного предмета. По команде выполнить подряд 5 прыжков с отталкиванием двух ног, касанием предмета и фиксацией времени. Повторить 3-4 раза; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить 3-4 раза; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить по 2 раза на каждую ногу. Сконцентрировать внимание на быстроте разгибания ног в суставах и удерживании равновесия в момент приземления. Выполнять в максимальном темпе. | Фото отчет  8-906-461-26-70  [gennad.sukhov@yandex.ru](mailto:gennad.sukhov@yandex.ru) |
| 22.04.20 | Баскетбол группа № 1  16.00 | **Упражнения на развитие выносливости.**  1. И.п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.  2. И.п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.  3. И.п. то же. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.  4. И.п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким поднимание бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.  5. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.  6. И.п. – основная стойка. Бег на месте 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.  7. И.п. – стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек. сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе. | Фото отчет  8-906-461-26-70  [gennad.sukhov@yandex.ru](mailto:gennad.sukhov@yandex.ru) |
| 23.04.20 | Баскетбол группа № 1  16.00 | **Упражнения на развитие гибкости.**  1. И.П. – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:  - опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положении, а затем немного их опустить;  - на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на лопатках, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное; удержать положение от 10 с до 1 мин.  2. И.П. - конечное положение предыдущего упражнения:  - медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола; удерживать позу от 10 сек. до 1 мин.;  - медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги; принять позу упр. №1, расслабиться.  3. И.П. – лечь на живот, повернув голову влево или вправо, руки вдоль туловища:  - лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника; позу удерживать 10-60 сек.  4. И.П. – сесть на пол,  ноги вперед, затем согнуть левую ногу в колене  и  прижать  подошву  ступни  к  внутренней  поверхности  бедра  так,  чтобы  пятка  находилась около паха, а колено было прижато к полу.  -  на вдохе наклониться вперед и захватить руками  левую  (правую)  ступню;  наклонить  голову  вперед  и  упереться  подбородком  в  грудину,  спину  держать прямо;  - выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание. Постараться втянуть  ягодицы и живот;  - удерживать позу на задержке дыхания 0,5-1,5 минуты, затем  расслабиться  и  сделать  вдох,  выпячивая  живот,  повторить  цикл  дыхания  1-2  раза;  - выдохнуть, поднять голову, опустить руками ступню, поднять туловище  до вертикали и выпрямить согнутую ногу;  - выполнить  упражнение с другой ноги, затем лечь  на  спину,  расслабиться.  5. И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, затем левую ногу отвести в  сторону  и  согнуть  в  коленном  суставе  так,  чтобы  левое  бедро  было  перпендикулярно правой ноге:  на  выдохе  наклониться  правым  боком,  левой  рукой  захватить  пальцы  ступни  правой  ноги,  а  правое  предплечье  расположить  на  полу  вдоль  правой  голени. Удерживать позу в течение 10 -30 секунд;  - выпрямить  туловище, захватить двумя руками левое колено и на выдохе  выполнить к нему наклон, опускаясь все ниже и ниже;  - зафиксировать туловище в предельном наклоне на  10-30 секунд и затем  выпрямить его.  6. И.П. – сесть, ноги вперед: подтянуть ступни к промежности, сгибая ноги в коленных суставах;  соединить подошвы между собой и опустить колени; надавливая  локтями  и  предплечьями  на  голени,  прижимать  колени  к  полу; вдохнуть, на выдохе нагнуться и затем опустить голову, стараясь  коснуться лбом пола; зафиксировать позу 1-2 минуты. | Фото отчет  8-906-461-26-70  [gennad.sukhov@yandex.ru](mailto:gennad.sukhov@yandex.ru) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа  время | Упражнения | Форма контроля |
| 20.04.20 | Баскетбол группа № 2  15.00 | 1. И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. Быстрая смена положений ног. Повторить 8-10 раз. Выполнять в быстром темпе.  2. И.п. – левая нога (опорная) впереди, набивной мяч у внешнего свода стопы. Быстрое выбрасывание вперед-вверх набивного мяча. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Обращать внимание на своевременный выход тазом вперед. Выполнять в среднем и быстром темпе.  3. И.п. – высокий старт. Повторный бег на 40 м с ходу: а) с отягощением (пояс, рюкзак) 6-8 кг, повторить 2-3 раза; б) без отягощения, повторить 3-4 раза. При беге обращать внимание на активность движений рук и ног. Выполнять в максимальном темпе.  4. И.п. – маховая нога вперед, толчковая сзади на носке. Выталкивание на каждый третий и пятый шаг с акцентом на быстрой постановке ноги и активное загребающее движение. Повторить 2 раза (30-40 м). Туловище держать прямо. Выполнять в среднем и быстром темпе.  5. И.п. – низкий старт. Пробегание одного барьера (имитация прыжка) с приземлением в прыжковую яму или на гимнастические маты. Повторить 6-8 раз. Сосредоточить внимание на согласованности отталкивания толчковой ноги и движения маховой на барьер. Выполнять в быстром темпе.  6. И.п. – лечь на спину. Ноги прямые под углом 45 разведены в сторону. Быстрая смена положения ног. Повторить 10-20 раз. Выполнять в быстром темпе.  7. И.п. – стать у подвешенного предмета. По команде выполнить подряд 5 прыжков с отталкиванием двух ног, касанием предмета и фиксацией времени. Повторить 3-4 раза; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить 3-4 раза; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить по 2 раза на каждую ногу. Сконцентрировать внимание на быстроте разгибания ног в суставах и удерживании равновесия в момент приземления. Выполнять в максимальном темпе. | Фото отчет  8-906-461-26-70  [gennad.sukhov@yandex.ru](mailto:gennad.sukhov@yandex.ru) |
| 22.04.20 | Баскетбол группа № 2  15.00 | 1. И.п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.  2. И.п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.  3. И.п. то же. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.  4. И.п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким поднимание бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.  5. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.  6. И.п. – основная стойка. Бег на месте 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.  7. И.п. – стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек. сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе. | Фото отчет  8-906-461-26-70  [gennad.sukhov@yandex.ru](mailto:gennad.sukhov@yandex.ru) |
| 23.04.20 | Баскетбол группа № 2  15.00 | 1. И.П. – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:  - опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положении, а затем немного их опустить;  - на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на лопатках, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное; удержать положение от 10 с до 1 мин.  2. И.П. - конечное положение предыдущего упражнения:  - медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола; удерживать позу от 10 сек. до 1 мин.;  - медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги; принять позу упр. №1, расслабиться.  3. И.П. – лечь на живот, повернув голову влево или вправо, руки вдоль туловища:  - лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника; позу удерживать 10-60 сек.  4. И.П. – сесть на пол,  ноги вперед, затем согнуть левую ногу в колене  и  прижать  подошву  ступни  к  внутренней  поверхности  бедра  так,  чтобы  пятка  находилась около паха, а колено было прижато к полу.  -  на вдохе наклониться вперед и захватить руками  левую  (правую)  ступню;  наклонить  голову  вперед  и  упереться  подбородком  в  грудину,  спину  держать прямо;  - выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание. Постараться втянуть  ягодицы и живот;  - удерживать позу на задержке дыхания 0,5-1,5 минуты, затем  расслабиться  и  сделать  вдох,  выпячивая  живот,  повторить  цикл  дыхания  1-2  раза;  - выдохнуть, поднять голову, опустить руками ступню, поднять туловище  до вертикали и выпрямить согнутую ногу;  - выполнить  упражнение с другой ноги, затем лечь  на  спину,  расслабиться.  5. И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, затем левую ногу отвести в  сторону  и  согнуть  в  коленном  суставе  так,  чтобы  левое  бедро  было  перпендикулярно правой ноге:  на  выдохе  наклониться  правым  боком,  левой  рукой  захватить  пальцы  ступни  правой  ноги,  а  правое  предплечье  расположить  на  полу  вдоль  правой  голени. Удерживать позу в течение 10 -30 секунд;  - выпрямить  туловище, захватить двумя руками левое колено и на выдохе  выполнить к нему наклон, опускаясь все ниже и ниже;  - зафиксировать туловище в предельном наклоне на  10-30 секунд и затем  выпрямить его.  6. И.П. – сесть, ноги вперед: подтянуть ступни к промежности, сгибая ноги в коленных суставах;  соединить подошвы между собой и опустить колени; надавливая  локтями  и  предплечьями  на  голени,  прижимать  колени  к  полу; вдохнуть, на выдохе нагнуться и затем опустить голову, стараясь  коснуться лбом пола; зафиксировать позу 1-2 минуты. | Фото отчет  8-906-461-26-70  [gennad.sukhov@yandex.ru](mailto:gennad.sukhov@yandex.ru) |