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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа  время | Упражнения | Форма контроля |
| 02.11.20 | Баскетбол группа № 1  16.00 | **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 отчет  8-906-413-71-23  [vas.fyodorov@yandex.ru](mailto:vas.fyodorov@yandex.ru) |
| 04.11.20 | Баскетбол группа № 1  16.00 | **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 отчет  8-906-413-71-23  [vas.fyodorov@yandex.ru](mailto:vas.fyodorov@yandex.ru) |
| 06.11.20 | Баскетбол группа № 1  16.00 | **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 отчет  8-906-413-71-23  [vas.fyodorov@yandex.ru](mailto:vas.fyodorov@yandex.ru) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа  время | Упражнения | Форма контроля |
| 02.11.20 | Баскетбол группа №2  15.00 | **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 отчет  8-906-413-71-23  [vas.fyodorov@yandex.ru](mailto:vas.fyodorov@yandex.ru) |
| 04.11.20 | Баскетбол группа № 2  15.00 | **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 отчет  8-906-413-71-23  [vas.fyodorov@yandex.ru](mailto:vas.fyodorov@yandex.ru) |
| 06.11.20 | Баскетбол группа № 2  15.00 | **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 отчет  8-906-413-71-23  [vas.fyodorov@yandex.ru](mailto:vas.fyodorov@yandex.ru) |