Дистанционное обучение.
Группа СОГ-1.
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
10.11.2020

1. ОРУ
   Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью; маховые движения руками в наклоне вперед.
   Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине поднимание туловища до положения сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.
   Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног.
   Поднимание на носки; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем, боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде.
   Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Стойка на лопатках, «мост».

2. Комплекс упражнений с мячом:
   - Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
   - Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
   - Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.
   - подбросить вверх – поймать в стойке сверху, подбросить - поймать в стойке снизу
   - то же, но поймать на одну руку
   - Жонглирование мяча с руки на руку сидя на полу и лежа на спине
   - то же, но передача двумя руками сверху.
   -из и.п. стоя, перейти в и.п. лежа и обратно, выполняя передачу двумя руками сверху

3. Прыжки через скакалку

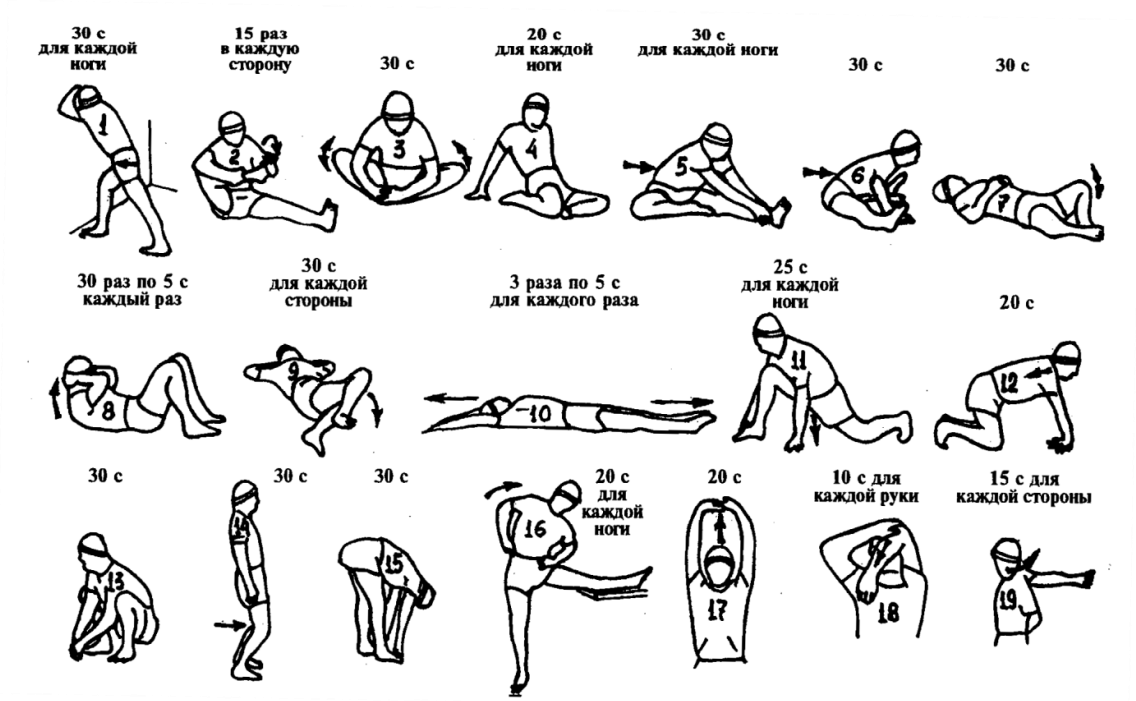
Дистанционное обучение.
Группа сог-1
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
12.11.2020

1. ОРУ

   Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью; маховые движения руками в наклоне вперед.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине поднимание туловища до положения сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.
Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног. Поднимание на носки; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем, боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде.
Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Стойка на лопатках, «мост».

2. *Комплекс упражнений для растягивания мышц, сухожилий, связок*



3. Выполнить упражнения

   https://youtu.be/HcILL07YNik

Дистанционное обучение.
Группа сог-1
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
17.11.2020

1. ОРУ
   https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=XShh36ZLyKs&feature=emb_logo

2. Комплекс упражнений с мячом: (выполнять по мере возможности, не нарушая техники безопасности)

   - Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
   - Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
   - Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.
   - подбросить вверх – поймать в стойке сверху, подбросить - поймать в стойке снизу
   - то же, но поймать на одну руку
   - Жонглирование мяча с руки на руку сидя на полу и лежа на спине
   - то же, но передача двумя руками сверху.
   -из и.п. стоя, перейти в и.п. лежа и обратно, выполняя передачу двумя руками сверху

3. Упражнения для развития скоростных качеств и координации

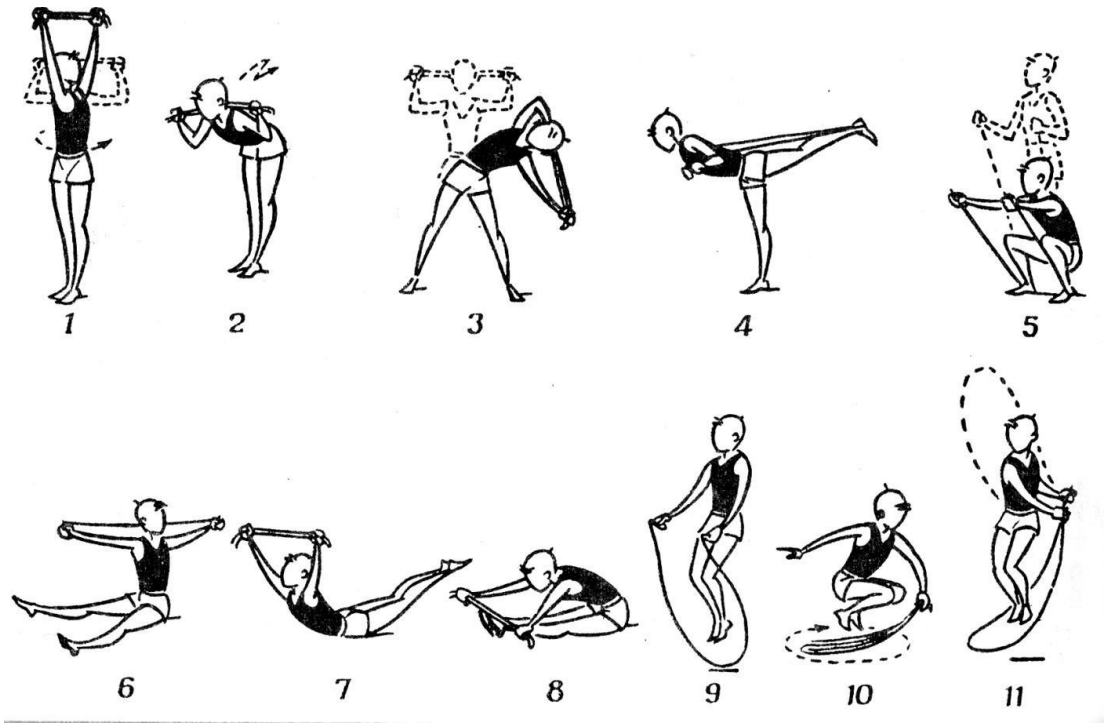
Сайт ДЮСШ города Суворова.

https://suvorov-dussh.ru/

Дистанционное обучение

Дистанционное обучение.
Группа сог-1
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
19.11.2020

1. ОРУ



2. Комплекс упражнений с мячом: (выполнять по мере возможности, не нарушая техники безопасности)

   - Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
   - Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
   - Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.
   - подбросить вверх – поймать в стойке сверху, подбросить - поймать в стойке снизу
   - то же, но поймать на одну руку
   - Жонглирование мяча с руки на руку сидя на полу и лежа на спине
   - то же, но передача двумя руками сверху.
   -из и.п. стоя, перейти в и.п. лежа и обратно, выполняя передачу двумя руками сверху

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач сверху, нападающего удара, подачи.
   - Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, в сочетании с различными перемещениями. Упражнения для кистей рук с теннисными мячами (сжимание).
   - Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь о стену пальцами, то же в упоре лежа. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте.