

Дистанционное обучение.

Группа ТЭ-3 НП-3

Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.

13.04.2020

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.

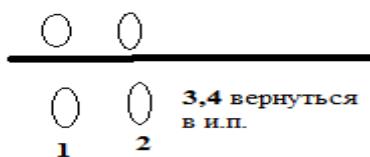
Поднимание на носки; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем, боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

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».

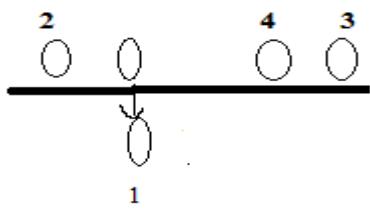
2. Упражнения для совершенствования стоек и перемещений

Выполнять упражнения в стойке готовности (двигаться на месте на носках) в быстром темпе

- поворот вправо на 90 – 4 раза
- то же влево
- переступая линию двумя ногами попеременно вперёд - назад

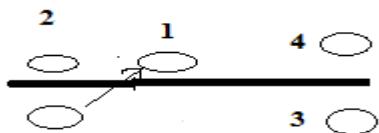


- то же но переступать одной ногой



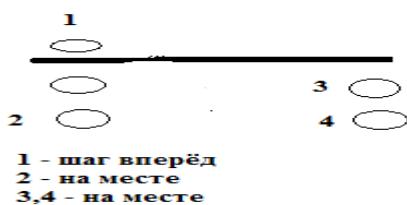
1 - шаг вперёд
2 - на месте
3,4 - на месте

- то же но переступать одной ногой накрест

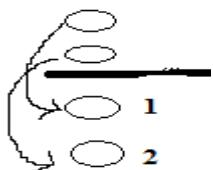


1 - шаг вперёд
2 - на месте
3,4 - на месте

- то же но переступать одной ногой, стоя боком



- приставной шаг прыжком



3. Комплекс упражнений с мячом:

- Выполнить низкий дриблиング 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 руками на полу сидя 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
- <https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg>