

Дистанционное обучение.

Группа ТЭ-3 НП-3

Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.

15.04.2020

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.

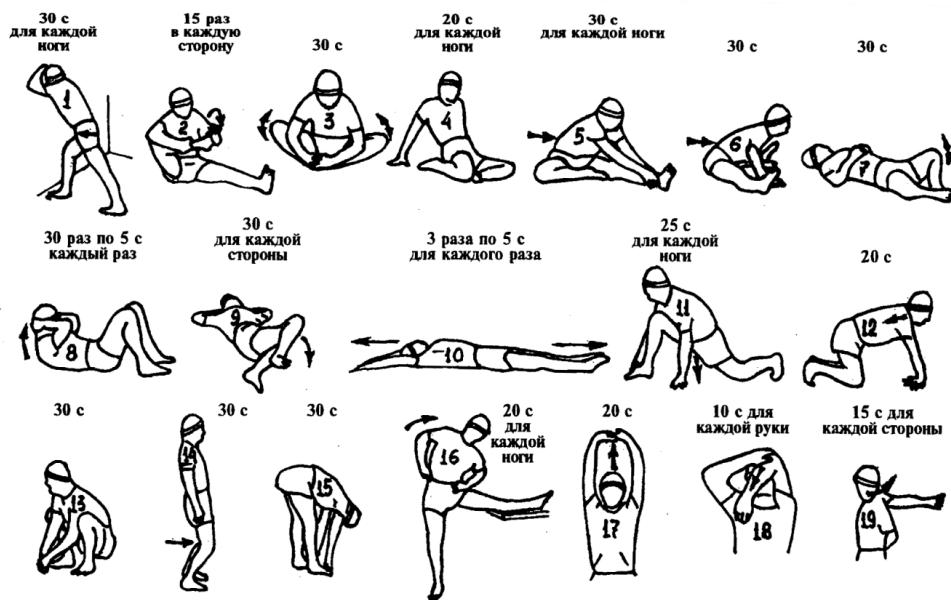
Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине поднимание туловища до положения сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

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. Комплекс упражнений для растягивания мышц, сухожилий, связок



3. Прыжки: на одной ноге, на обеих ногах, через скакалку.

4. 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 руки 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
- <https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg>
- передачи в стену (по возможности)