Дистанционное обучение.
Группа нп-3
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
24.04.2020

1. ОРУ
   Наклоны, вращения, повороты головы
   Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью; маховые движения руками в наклоне вперед.
   Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,
   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.

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

   - 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, выполняя передачу двумя руками сверху
   - передачи в стену

3. ОФП

   Комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами:

   Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен на нижней рейке, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.