Дистанционное обучение.
Группа нп-3
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
06.05.2020

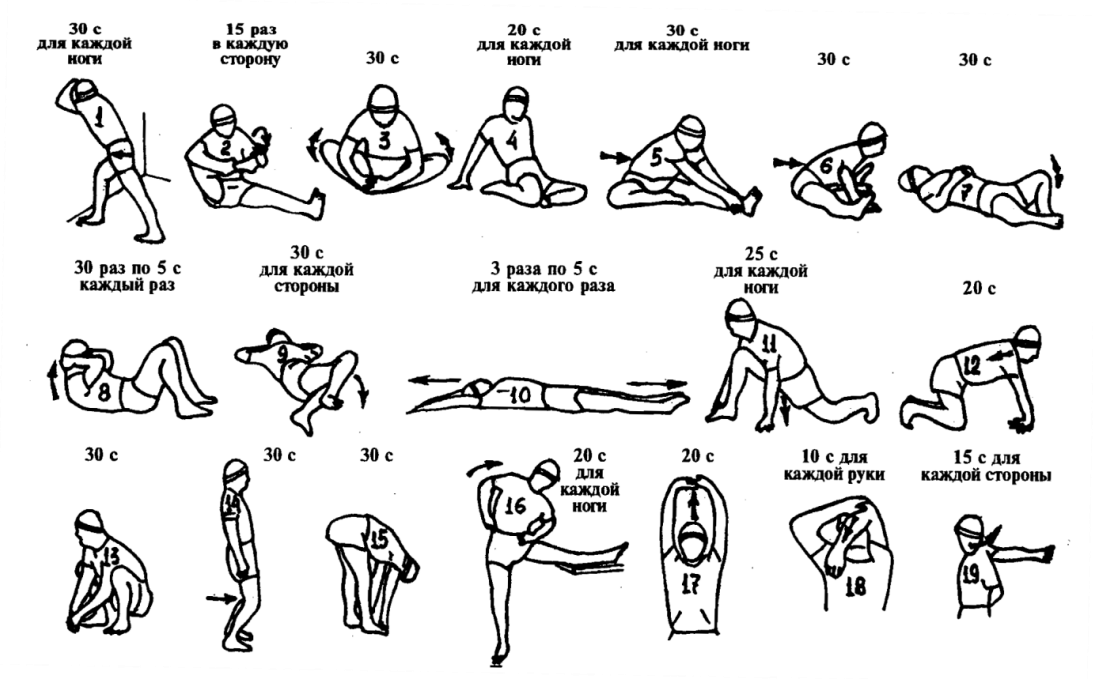
1. ОРУ
   Наклоны, вращения, повороты головы
   Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью; маховые движения руками в наклоне вперед.
   Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,
   Упражнения для стопы, 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. Имитационные упражнения:
   - Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения
   - Имитация передачи мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения
   - Имитация атакующего удара на месте
   - то же, но 3 хлопка над собой за один прыжок
   - то же, но один хлопок за спиной при напрыгивании на две ноги и один хлопок над головой во время прыжка.
   - Имитация блока у стены

3. 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 и обратно, выполняя передачу двумя руками сверху
   - https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg

4. Комплекс упражнений для растягивания мышц, сухожилий, связок


30 с для каждой ноги
15 раз в каждую сторону
30 с
20 с для каждой ноги
30 с для каждой ноги
30 с
30 с
30 раз по 5 с каждый раз
30 с для каждой стороны
3 раза по 5 с для каждого раза
25 с для каждой ноги
20 с
30 с
30 с
30 с
20 с для каждой ноги
20 с
10 с для каждой руки
15 с для каждой стороны