Дистанционное обучение.
Группа нп-3
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
11.05.2020

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

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

   https://www.youtube.com/watch?v=G2KUYTAcVIk

3. ОФП

   https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw