

Дистанционное обучение.

Группа сог-3

Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.

12.05.2020

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. Имитационные упражнения:

- Сайт ДЮСШ города Суворова. Дистанционное обучение <https://suvorov-dussh.ru/>

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

- Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
- Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
- 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 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

4. Комплекс упражнений

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