

Дистанционное обучение.

Группа нп-3

Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.

15.05.2020

1. Упражнения для развития общей выносливости.

Кросс до 2 км.

2. 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.

3. Упражнения в беге.

Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.

Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.

Бег с высоким подниманием бедра.

Бег с захлестывающим движением голени назад.

Бег спиной вперед.

Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).

Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).

Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.

То же самое, но спиной вперед.

Бег с остановками и изменением направления. "Челночный" бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). "Челночный" бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперед, а затем - спиной. По принципу "челночного" бега передвижение приставными шагами.

4. Стойки и перемещения.

И.п. – в стойке правая нога впереди, подпрыгивая смена положения ног (частота максимальная);

И.п. – ноги вместе, ноги врозь – ноги вместе: (частота максимальная);

Тоже, но только ноги скрестно – ноги врозь.