Дистанционное обучение.
Группа ТЭ-3 НП-3
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
17.04.2020

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».

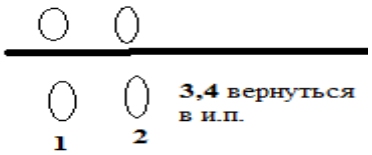
2. Имитационные упражнения
3. Упражнения для совершенствования стоек и перемещений

Выполнять упражнения в стойке готовности (двигаться на месте на носках) в быстром темпе

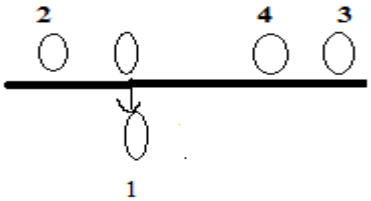
- поворот вправо на 90 – 4 раза

- то же влево

- переступая линию двумя ногами попеременно вперёд - назад

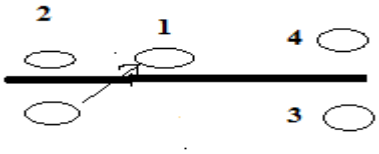


- то же но переступать одной ногой



1 - шаг вперёд
2 - на месте
3,4 - на месте

- то же но переступать одной ногой накрест



1 - шаг вперёд
2 - на месте
3,4 - на месте

- то же но переступать одной ногой, стоя боком

1 - шаг вперёд
2 - на месте
3,4 - на месте

- приставной шаг прыжком

4. Комплекс упражнений с мячом:
   - 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
   - передачи в стену (по возможности)