Учебный план

Тренировочных занятий

Учебно-тренировочной группы: СОГ по баскетболу

Тренер-преподаватель Василенко Н.Ф.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Задания | Дозировка  | Примечание |
| 23.03.2020 | 1. Разминка | 15 мин. |  |
| 2. Прыжки на месте | 4 по 20 | Каждый пятый прыжок с поворотом на 180° |
| 3. Отжимания в упоре лежа | 3 по 10 |   |
| 4. Приседания | 2 по 20 | Спина прямая |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 2 по 10 | Лежа, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги за голову |
| 6. Изучение теоретического материала по теме «История развития баскетбола» |  | <https://basketball-training.org.ua/istoria-basketbola/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-basketbola.html> |
| 25.03.2020 | 1. Разминка | 15 мин |  |
|  | 2. Ходьба на носках, на пятках, на внешней /внутренней/ стороне ступни, в полуприседе |  | Руки за головой, спина прямая |
|  | 3. Бег на месте с высоким подниманием колена |  |  |
|  | 4. Упражнения на брюшной пресс | 2 по 10 | Лежа, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги за голову |
|  | 5. Имитация броска мяча одной рукой |  | Следить за работой кисти |
| 29.03.2020 | 1. Разминка | 15 мин |  |
|  | 2. Упражнения для развития скорости /работа со скакалкой/ |  | Проводить в быстром темпе  |
|  | 3. Упражнения с гантелями  |  | Руки опущены вниз, ладони обращены вперед:а) одновременно сгибать руки в локтевых суставах,б) попеременно сгибать руки в локтевых суставах. |
|  | 4.Изучение теоретического материала по теме «Баскетбольный мяч- вес, диаметр, размер и многое другое**»**  |  | <https://basketball-training.org.ua/basketbolnaya-ekipirovka/basketbolnyj-myach.html> |
| 30.03.2020 | 1. Разминка | 15 мин |  |
|  | 2. Упражнения для развития скорости /работа со скакалкой/ | 5 мин. | Проводить в быстром темпе  |
|  | 3. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса | 4 по 20 | В упоре лежа:а) сгибать и разгибать руки,б) попеременно сгибать каждую руку |
|  | 4. Изучение теоретического материала по теме «Жесты судей в баскетболе» |  | <https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-zhesty-sudej-v-basketbole.html> |
| 01.04.2020 | 1. Разминка | 15 мин. |  |
|  | 2. Прыжки на месте | 4 по 20 | Каждый пятый прыжок с поворотом на 180° |
|  | 3. Отжимания в упоре лежа | 3 по 20 | В упоре лежа:а) сгибать и разгибать руки,б) попеременно сгибать каждую руку |
|  | 4. Приседания | 4 по 20 | Спина прямая |
|  | 5. Просмотр фильмов о баскетболе |  | https://ru.wikipedia.org Баскетбол |
| 05.04.2020 | 1. Разминка | 15 мин. |  |
|  | 2. Упражнения для укрепления мышц спины   |  | Лежа на животе с вытянутыми вперед руками, прогибаться назад с пружинящими движениями рук и ног.  |
|  | 3. Упражнения для укрепления мышц ног |  | Стоя, руки на поясе, приседать на носках. Стоя на одной ноге, приседать, поднимая руки и свободную ногу вперед. Стоя, ноги на ширине плеч, приседать, не отрывая пяток от пола и вытягивая руки вперед |
|  | 4. Упражнения для укрепления мышц кисти /работа с теннисными мячами/ |  | Сжимание-разжимание мяча |
|  | 5. Изучение теоретического материала по теме «Игровые навыки» |  | <https://basketball-training.org.ua/igrovie-naviki/napadenie-protiv-zonnoj-zashhity-2-3.html> |
| 06.04.2020 | 1. Разминка | 15 мин. |  |
|  | 2. Ходьба на носках, на пятках, на внешней /внутренней/ стороне ступни, в полуприседе |  | Руки за головой, спина прямая |
|  | 3. Бег на месте с высоким подниманием колена |  |  |
|  | 4. Работа с резиновыми эспандерами |  |  |
|  | 5. Изучение теоретического материала по теме «Игровые навыки» |  | <https://basketball-training.org.ua/igrovie-naviki/napadenie-protiv-zonnoj-zashhity-2-3.html> |
| 08.04.2020 | 1. Разминка | 15 мин. |  |
|  | 2. Упражнения для укрепления мышц живота |  | 1.Стоя ноги врозь на ширину шага, руки вытянуты в стороны — энергично поворачивать туловище направо и налево.2.Сидя широко расставив ноги врозь, попеременно доставать каждой ладонью ступню разноименной ноги с поворотом туловища. 3.Лежа на спине, вытянув руки вдоль тела или соединив их под затылок «в замок» и приподняв ногиделать быстрые круговые движения ногами, напоминающие движения велосипедиста. |
|  | 3. Упражнения для укрепления мышц спины   |  | Лежа на животе с вытянутыми вперед руками, прогибаться назад с пружинящими движениями рук и ног. То же, лежа на гимнастической скамейке поперек, опускать руки до касания пола кистями. |
|  | 4. Отжимания в упоре лежа | 3 по 10 |  |
|  | 5. Изучение теоретического материала по теме «Тренировка мышц» |  | <https://basketball-training.org.ua/trenirovka_mysh> |
| 12.04.2020 | 1. Разминка | 15 мин |  |
|  | 2. Упражнения для развития скорости /работа со скакалкой/ | 5 по 1 мин. | Проводить в быстром темпе /100 оборотов в минуту/  |
|  | 3. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса | 4 по 20 | В упоре лежа:а) сгибать и разгибать руки,б) попеременно сгибать каждую руку |
|  | 4. Приседания | 4 по 20 | Спина прямая |
|  | 5. Изучение теоретического материала по теме «Игровые навыки» |  | <https://basketball-training.org.ua/igrovie-naviki/napadenie-protiv-zonnoj-zashhity-2-3.html> |