Учебный план

Тренировочных занятий

Учебно-тренировочной группы: УТГ-1 по баскетболу

Тренер-преподаватель Василенко Н.Ф.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Задания | Дозировка | Примечание |
| 24.03.2020 | 1. Разминка | 15 мин. |  |
| 2. Прыжки на месте | 4 по 20 | Каждый пятый прыжок с поворотом на 360° |
| 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. Упражнения на брюшной пресс |  | Динамическая планка |
| 6. Изучение теоретического материала по теме «Основные правила баскетбола» |  | <https://fb.ru/article/6095/osnovnyie-pravila-basketbola> |
| 26.03.2020 | 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 | 4 по 20 |  |
|  | 5. Имитация броска мяча одной рукой |  | Следить за работой кисти |
|  | 6. Изучение теоретического материала по теме «История развития баскетбола» |  | <https://basketball-training.org.ua/istoria-basketbola/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-basketbola.html> |
| 27.03.2020 | 1. Разминка | 15 мин |  |
|  | 2. Упражнения для развития скорости /работа со скакалкой/ |  | Проводить в быстром темпе |
|  | 3. Упражнения с гантелями |  | 1. Руки опущены вниз, ладони обращены вперед: а) одновременно сгибать руки в локтевых суставах, б) попеременно сгибать руки в локтевых суставах.   2. Руки опущены вниз, ладони обращены назад: а) одновременно поднимать руки вперед и далее вверх до вертикального положения; б) попеременно поднимать руки вперед и далее вверх до вертикального положения; в) быстро вращать гантели по вертикальной оси. |
|  | 4.Просмотр учебного фильма по теме **«**10 упражнений для развития атакующих навыков**»** |  | <https://basketball-training.org.ua/igrovie-naviki/10-uprazhnenij-dlya-razvitiya-atakuyushhix-navykov.html> |
| 29.03.2020 | 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. Изучение теоретического материала по теме «Жесты судей в баскетболе» |  | <https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-zhesty-sudej-v-basketbole.html> |
| 31.03.2020 | 1. Разминка | 15 мин. |  |
|  | 2. Прыжки на месте | 4 по 20 | Каждый пятый прыжок с поворотом на 360° |
|  | 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 |
| 02.04.2020 | 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. Работа с резиновыми эспандерами |  |  |
|  | 5. Изучение теоретического материала по теме «Тренировка мышц» |  | <https://basketball-training.org.ua/trenirovka_myshc> |
| 03.04.2020 | 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> |
| 05.04.2020 | 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 ноги делать 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 20 |  |
|  | 5. Изучение теоретического материала по теме «Тренировка мышц» |  | <https://basketball-training.org.ua/trenirovka_myshc> |
| 07.04.2020 | 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> |
| 09.04.2020 | 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. Работа с резиновыми эспандерами |  |  |
|  | 5. Изучение теоретического материала по теме «Тренировка мышц» |  | <https://basketball-training.org.ua/trenirovka_myshc> |
| 10.04.2020 | 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. Изучение теоретического материала по теме «Прыжок» |  | <https://basketball-training.org.ua/prizok> |
| 12.04.2020 | 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. Упражнения на брюшной пресс | 4 по 20 |  |
|  | 5. Имитация броска мяча одной рукой |  | Следить за работой кисти |
|  | 6. Просмотр фильмов о баскетболе |  | <https://basketball-training.org.ua/filmi-pro-basketbol> |