

## МБУ ДО ДЮСШ

План занятий дистанционного обучения по баскетболу для учебной группы: ГНП – 1 года.

1. Тренер преподаватель: Элис О.В.

2. Требования к занятиям, необходимый инвентарь: Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. стул, гимнастический резиновый полк.

Дата	Группа	Количество участников	Задание	Выполненная работа	Объем работы
01.02.22		19	Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действиях.	Проведенная техника безопасности.	15 минут
03.02.22		19	1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений). 2. Бег на месте с поднятыми коленями. 3. Бег на месте с захлестом голени назад. 4. Выпады на месте с шагом (спина прямая, ноги на ширине плеч, делаем шаг вперед, фиксируем положение 2-3 секунды, возвращаемся в исходное положение, так же фиксируем положение 2-3 секунды). 5. Выпады на месте в правую, левую сторону (исходное положение ноги вместе, шаг в сторону, ВАЖНО не терять баланс), когда сделали шаг в сторону, делаем полу присед, так же фиксируем положение, возвращаемся в исходное положение. Важно, чтоб руки были перед собой, спина	1. 10 минут 2. 3*30 секунд 3. 3*30 секунд 4. 3*15 раз на каждую ногу 5. 3*15 раз на каждую ногу 6. 3*15 раз  Отдых между заданиями 1-2 минуты. Отдых между подходами 30 – 60 секунд.	30 минут

			<p>прямая, корпус чуть вперед для поддержания баланса тела, массу распределить на две ноги.</p> <p>6. Пресс</p>		
05.02.22		19	<p>1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).</p> <p>2. Бег на месте с поднятыми коленями.</p> <p>3. Бег на месте с захлестом голени назад</p> <p>4. Выпрыгивания на месте с полного приседа.</p> <p>5. Ласточка.</p> <p>6. Отжимания.</p> <p>7. Пресс.</p>	<p>1. 10 минут</p> <p>2. 3*30 секунд</p> <p>3. 3*30 секунд</p> <p>4. 3*10 раз</p> <p>5. 3*30 секунд</p> <p>6. 3*10 раз</p> <p>7. 3*15 раз</p> <p>Отдых между заданиями 2-3 минуты. Отдых между подходами 1-2 минуты.</p>	40 минут
			Теоретическое занятие.	Разметка площадки, разбор по зонам, правила игры в баскетбол.	20 минут
08.02.22		14	<p>1) Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперед, затем 10 раз назад.</p> <p>2) Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.</p> <p>3) Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.</p> <p>4) Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на</p>	<p>В данной тренировке из-за количества движений можно выполнять 1-2 подхода по 15-20 повторений на каждое упражнение.</p> <p><a href="https://youtu.be/ONfLOXpFXOA">https://youtu.be/ONfLOXpFXOA</a></p>	

			<p>колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.</p> <p>5) Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.</p> <p>6) Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой</p> <p>7) Скручивания (Пресс)</p> <p>8) Классические скручивания с руками на груди. Голова в нижней точке не опускается, это создает постоянное напряжение мышц пресса в этой части амплитуды, так как плечо силы в этот момент будет максимальным. Другими словами - это более эффективно.</p> <p>9) Касание стоп. По аналогии с предыдущим, голова и грудной отдел позвоночника оторваны от земли по ходу всего упражнения.</p> <p>10) Касание стоп с поднятыми ногами. Голова также не опускается во время всего движения. Ноги фиксируются, образуя прямую линию.</p>		
10.02.22		15	<p>1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).</p> <p>2. Бег на месте с поднятыми коленями.</p> <p>3. Бег на месте с захлестом голени назад.</p>	<p>Каждое задание выполняем по 30, 45, 60 секунд. Каждое упражнения делаем по 3 подхода.</p> <p>Отдых между заданиями 1-2 минуты.</p>	40 минут

			<p>4. Скручивание разноимённых ноги и руки. Тело не заваливается ни в одну из сторон. Ноги и руки выпрямлены.</p> <p>5. Блок упражнений на ягодичные и поясничные отделы.</p> <p>6. Ягодичный мост с близкой постановкой ног. Опора на пятки, руки удерживают равновесие.</p> <p>7. Экстензия/“Пловец”. Поднятие разноимённых ноги и руки. Голова удерживается на весу.</p> <p>8. Планка на локтях/прямых руках. Тело образует прямую линию, таз слегка приподнят. Время подбирается индивидуально, но в среднем это 30 секунд.</p> <p>9. Боковая планка. Тело также образует прямую. Свободная рука выпрямлена и поднята перпендикулярно полу.</p> <p>10. Поднятие разноименных ноги и руки, стоя на коленях.</p> <p>11. Супермен. Подъем выпрямленных рук и ног.</p>	Отдых между подходами 30 – 60 секунд.	
12.02.22	16	<p>1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений).</p> <p>2. Бег на месте с поднятыми коленями.</p> <p>3. Бег на месте с захлестом голени назад</p> <p>4. Выпрыгивания на месте.</p> <p>5. Отжимания.</p> <p>6. Пресс (ножницы)</p>	<p>1. 10 минут</p> <p>2. 3*30 секунд</p> <p>3. 3*30 секунд</p> <p>4. 3*20 раз</p> <p>5. 3*20 раз</p> <p>6. 3* 30 секунд</p>	30 минут	