План индивидуальных занятий по месту жительства в режиме самоизоляции

*Секция* *баскетбол (девушки) ФИО занимающегося* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направление работы | I комплекс | | | II комплекс | | |
| Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата  выполнения | Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата  выполнения |
| 1. 1. ОФП | 1.1. Отжимание из положения лежа от пола | 4 х 15 |  | 1.1. Подъем ног из положения лежа на спине (пресс) | 4 х 20 |  |
| 1.2. Обратное отжимание с использованием стула или скамьи | 4 х 10 |  | 1.2. Боковое скручивание из положения лежа на спине | 4 х 15 |  |
| 1.3. Приседание с гантелями | 4х 15 |  | 1.3. Статическая планка | 4 х 30 сек. |  |
| 1.4. Выпрыгивание из глубокого приседа | 4 х 15 |  | 1.4. Боковая статическая планка | 4 х 30 сек. |  |
| 1. 2. СФП | 2.1. Прыжки на скакалке с различной интенсивностью | 4 х 1 мин. |  | 2.1. Координация (Ласточка): стойка на одной ноге, руки в стороны | 4 х 20 |  |
| 2.2. Прямой степ | 4 х 30 сек. |  | 2.2. Присед спиной к стене руки перед собой (стульчик) | 4 х 30 сек. |  |
| 2.3. Прямой степ с прыжками | 4 по 15 сек. |  | 2.3. Защитная низкая стойка (передвижение пристанным шагом в медленном темпе) | 4 х 15 шагов |  |
| 2.4. Стабилизация (прыжки) зигзагом с акцентом на опорную ногу | 4 х 15 сек. |  | 2.4. Румынская тяга и присед на одной ноге с гантелей (медболом, мячом) | 4 х 4 |  |
| 3. Техническая подготовка (имитационные упражнения) | 3.1. стоя на скамейке (стул и т.д) — прыжок вверх - вперед с имитацией броска; | 4х 6 |  | 3.1. Прыжки на опорную ногу с (мячом, медболом)  и удержание равновесия | 4 х 4 |  |
| 3.2. Имитация броска сидя на полу правой, левой (медболом мячом, теннисным мячом) | 4 х 15 |  | 3.2. Набивание и ловля теннисного мяча от стены | 4 х 15 |  |
| 3.3. Степ на месте, имитация спринта, переходящего в открывание под мяч | 4 х 6 |  | 3.3. Имитация передачи с шагом вперед (одной, двумя от груди) | 4 х 10 |  |
| 3.4. Имитация вращения (мяча, медбола) вокруг туловища, восьмерка под ногами | 4 х 15 |  | 3.4. Имитация работы ног при подборе мяча (отсечение ) | 4 х 15 |  |
| 4. Теоретическая подготовка (просмотр анализов тренировок по виду спорта, онлайн -тренировки) | 4.1. Комплекс упражнений на развитие быстроты ног.  <https://www.slamdunk.ru/forum/blogs/entry/3551-как-развивать-быстроту-работы-ног-в-домашних-условиях/> | |  | 4.1. Тактика и терминология .  <https://www.youtube.com/watch?v=7f6PnG--pgM> | |  |
| 4.2. Комплекс упражнений на баланс и координацию.  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=tRKmj9h7e8I&feature=emb_logo> | |  | 4.2. Технологии в баскетболе.  https://www.youtube.com/watch?v=zjapiq32iMg | |  |
| 4.3. Тренировка баскетболистов в межсезонье (летний период).  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=148&v=_mkWl41GOaM&feature=emb_logo> | |  | 4.3. Типовые упражнения.Особенности техники.  <https://fb.ru/article/452517/trenirovka-basketbolistov-tipovyie-uprajneniya-osnovnyie-tehniki-osobennosti-obucheniya> | |  |
| 4.4. Техника броска .  <https://www.youtube.com/watch?v=QKDyLn_aaOI> | |  | 4.4. Баскетбольная защита. Особенности.  <https://www.youtube.com/watch?v=RPe8S3VuMrQ> | |  |

Тренер Головин С.М.