План индивидуальных занятий по месту жительства в режиме самоизоляции.

Секция баскетбол (юноши)

 ФИО занимающегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление работы | I комплекс | II комплекс |
| Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения | Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения |
| 1. ОФП | 1.1 Отжимание из положения лежа от пола | 4 по 20 раз |  | 1.1 Подъем ног из положения лежа на спине (пресс) | 4 по 25 |  |
| 1.2 Обратное отжимание с использованием стула или скамьи. | 4 по 15 |  | 1.2 Боковое скручивание из положения на спине (пресс) | 4 по 20 |  |
| 1.3 Приседание с гантелями с выпадом вперед, гантели внизу. | 4 по 20 |  | 1.3 Статическая планка | 4 по 1 мин |  |
| 1.4 Выпрыгивание из глубокого приседа | 4 по 20 |  | 1.4 Боковая статическая планка. | 4 по 1 мин |  |
| 2. СФП | 2.1 Прыжки на скакалке с разной интенсивностью. | 4 по 2 мин |  | 2.1 Координация (Ласточка)Стойка на одной ноге, руки в стороны  | 4 по 25 сек |  |
| 2.2 Прямой степ |  4 по 1 мин |  | 2.2 Присед спиной к стене руки перед собой(стульчик) | 4 по 1 мин |  |
| 2.3 Прямой степ с прыжками  | 4 по 30 сек |  | 2.3 Защитная низкая стойка (передвижение приставной шаг в медленном темпе) | 4 по 15 шагов |  |
| 2.4 Стабилизация (прыжки)зигзагом с акцентом на опорную ногу  | 4 по 30 сек |  | 2.4 Румынская тяга и присед на одной ноге с гантелей (медболом. Мячом)  | 4 по 8  |  |
| 3.Техническая подготовка (имитационные упражнения) | 3.1 стоя на скамейке (стул и т.д) — прыжок вверх-вперед с имитацией броска; | 4 по 10 |  | 3.1Прыжки на опорную ногу с (мячом,медболом) и удержание равновесия | 4 по 8 |  |
| 3.2 Имитация броска сидя на полу правой, .левой(медболом мячом. теннис. мячом) | 4 по 20 |  | 3.2 Набивание и ловля теннисного мяча от стены | 4 по 20 |  |
| 3.3 Степ на месте, имитация спринта переходящие открывание под мяч | 4 по 10 |  | 3.3 имитация передачи с шагом вперед.(Одной ,двумя от груди) | 4 по15 |  |
| 3.4 Имитация вращения (мяча , медбола.)вокруг туловища, восьмерка под ногами | 4 по 20 |  | 3.4 имитация работы ног при подборе мяча(Отсечение ) | 4 по 20 |  |
| 4.Теоретическая подготовка (просмотр и анализ тренировок и соревнований 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/](https://www.slamdunk.ru/forum/blogs/entry/3551-%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%83-%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%8B-%D0%BD%D0%BE%D0%B3-%D0%B2-%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85-%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85/)  |  | 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>  |  | 4.3Типовые 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>  |  |