

**Учебно-тематический план**  
**на период дистанционного обучения.**

**Отделение: Баскетбол**

**Тренер-преподаватель: Андреева О.С.**

<b>число</b>	<b>содержание</b>	<b>время</b>
27.10.2020	Теоритическое занятие. <b>Тема:</b> История развития баскетбола	10 мин
28.10.2020	<b>Комплекс ОРУ.</b> 1).Каждый из вас научился проводить разминку самостоятельно.  Начинаем с ходьбы на месте, используем бег на месте или на тренажере (если есть в наличии),прыжки на месте - для разогрева всего организма.  2).Переходим к основным упражнениям для разогрева суставов. Любая разминка должна начинаться с головы, а затем - по направлению к ногам. Без резких движений. Всего 5 основных - для шеи (головы), плеч, рук, пояса, ног - по 8 повторов для группы 4 года обучения, 6 повторов –для 2 года и 4 повтора – для 1 года <b>1.Поворачивание головы.</b> И.П.- Основная стойка - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот головы вправо, затем влево, без резких движений – 4-6 повторов. <b>2.Наклоны головы.</b>  И.П.- Основная стойка - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон головы вперед, дотягиваясь подбородком к груди, плавно наклоняя голову, назад. Сделайте наклоны в стороны, касаясь ушком плеча: вправо, влево - 4-6 повторов. <b>3.Круговые движения плечевых суставов.</b>  И.П.- Основная стойка - ноги на ширине плеч, кисти рук на плечах. Круговые движения руками с согнутыми локтями вперед -4 раза, назад -4 раза. 3-4 повтора. Круговые движения руками с полусогнутыми локтями, с выпрямленными локтями - по 4 раза вперед, назад, по 3-4 повтора.  <b>4. Сгибание, разгибание пальцев рук.</b>  И.П. -Узкая стойка, руки выпрямлены, вытянуты вперед. Сгибаем и разгибаем пальцы рук с усилием, чередуя положение ладонек, поворачивая их кверху, книзу – по 4 раза, 2-3 повтора.  5.Круговые движения тазобедренного сустава.  И.П.- Основная стойка - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения бедрами вправо, влево -4-6 повторов.	40 мин

	<p><b>6.Круговые движения коленных суставов.</b> И.П.- Основная стойка - ноги на ширине плеч, колени полусогнуты, руки на коленях. Круговые движения полусогнутыми коленями вовнутрь, наружу, вправо, влево - 4-6 повторов.</p> <p><b>7.Наклоны корпуса.</b> И.П.- Основная стойка - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вправо и влево, вперед и назад, по 2 раза, - 4-6 повторов.</p> <p><b>8.Повороты корпуса.</b> И.П.- Основная стойка - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища вправо ,влево, по 2 раза, - 4-6 повторов.</p> <p>9.Упражнение на восстановление дыхания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.приседания 5*20;</li> <li>2.отжимание от пола 5*30;</li> <li>3.пресс 5*25.</li> </ol> <p><b>Заминка:</b> растяжка всех групп мышц. <b>Рекомендация:</b> Принять контрастный душ (закаливание). В связи с пандемией употреблять витамин С, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	
29.10.2020	<p><b>Заминка: растяжка всех групп мышц.</b> <b>ОФП:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>четырёхглавая мышца бедра.</b> Отлично подходят приседания с чередованием скорости. Так 20 приседаний делается с быстрым опусканием вниз и медленным подъемом, а еще 20 наоборот, медленно вниз и быстро вверх;</li> <li>- <b>мышцы пресса.</b> Простые подъемы туловища вбок под 45 градусов и вертикально вверх справятся с поставленной задачей;</li> <li>- <b>гиперэкстензия.</b> Отдельно вынесем это упражнение, так как баскетболист испытывает повышенные нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Гиперэкстензия отлично развивает спину и связывает развитие верха и низа повышая максимальный КПД от комплекса упражнений дома по баскетболу.</li> <li>- <b>большая грудная мышцы.</b> Самым известным и эффективным упражнением остаются отжимания от пола. Физическую нагрузку нужно выбирать от комфортной для себя при 3-х подходах. Важно запомнить одно универсальное правило - лучше понемногу, но постоянно, чем много и бессистемно. Так 20 отжиманий через полтора часа после завтрака, 3-4 раза в неделю на протяжении года принесут гораздо больше пользы, чем 50 отжиманий 5 раз за неделю с перерывом 4 недели;</li> <li>- <b>широчайшая мышца спины.</b> Для этого упражнения придется выбежать из дома для ближайшей площадки, чтобы сделать</li> </ul>	

	<p>отжимания (прямым хватом). В крайнем случае, можно остаться дома и использовать два стула в качестве опоры под локтями для подъема наверх.</p> <p>Постепенно прокачивая грудные и широчайшие мышцы, ты почувствуешь, как на площадке тебе становится легче бороться с соперниками. Именно эти мышцы отвечают за силу сгибания и разгибания рук;</p>	
30.10.2020	<p><b>Комплекс ОРУ.</b></p> <p><b>Акробатика:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.</li> <li>2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.</li> <li>3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.</li> <li>4. Падение назад и быстрое вставание.</li> <li>5. Падение вперед и быстрое вставание.</li> <li>6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.</li> <li>7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.</li> <li>8. Стойка на руках.</li> <li>9. Ходьба на руках</li> </ol> <p><b>ОФП:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. отжимание в упоре сидя сзади от стула 5*30;</li> <li>2. упражнение на бицепс 5*30;</li> <li>3. планка 5*60 сек;</li> <li>4. пресс 5*30.</li> </ol> <p><b>Заминка:</b> растяжка всех групп мышц.</p> <p><b>Рекомендация:</b> Принять контрастный душ (закаливание).</p> <p>В связи с пандемией употреблять витамин С, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	40 мин
31.10.2020	<p>Теоритическое занятие.</p> <p>Проверочный тест.</p>	10 мин