

Учебно-тематический план
на период дистанционного обучения.

Отделение: Баскетбол

Тренер-преподаватель: Желудков Кирилл Эдуардович

число	содержание	время
27.10.2020	Теоритическое занятие. Тема: История развития баскетбола	10 мин
28.10.2020	Комплекс ОРУ. 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 1.Поворачивание головы. И.П.- Основная стойка - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот головы вправо, затем влево, без резких движений – 4-6 повторов. 2.Наклоны головы. И.П.- Основная стойка - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон головы вперед, дотягиваясь подбородком к груди, плавно наклоня голову, назад. Сделайте наклоны в стороны, касаясь ушком плеча: вправо, влево - 4-6 повторов. 3.Круговые движения плечевых суставов. 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. 4. Сгибание, разгибание пальцев рук. 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>6.Круговые движения коленных суставов. 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>7.Наклоны корпуса. 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>8.Повороты корпуса. 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> <p>1.приседания 5*20; 2.отжимание от пола 5*30; 3.пресс 5*25.</p> <p>Заминка: растяжка всех групп мышц. Рекомендация: Принять контрастный душ (закаливание). В связи с пандемией употреблять витамин С, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	
29.10.2020	<p>Заминка: растяжка всех групп мышц. Упражнения на гибкость: Баскетбол во многом является игрой именно на дальность. Порой от того, как дальше игрок сможет вытянуть ту или иную конечность (не доходя при этом до травмы) зависит, насколько большую дистанцию он сможет контролировать.</p> <p>1.Спортсмен встает в упор лежа. 2.Правой ногой делает как можно больший шаг вперед и помещает свою стопу правее кисти. 3.В таком положении баскетболист задерживается на пару секунд. 4.Затем сгибает руки так, чтобы касаться локтями пола. Если не получается – хотя бы грудью или кончиком носа. 5.Возвращение в исходное положение. 6.То же самое упражнение повторяется для левой ноги. 7. Для каждой из ног делают по 8–10 повторов.</p>	
30.10.2020	<p>Заминка: растяжка всех групп мышц. ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. Отжимания на коленях. (1-15 повторений, в 4 сетах) • 2. Подтягивания на низкой перекладине, ноги на полу, хват узкий, обратный (1-15) • 3. Жим стоя с амортизаторами (1-15) • 4. Тяги за голову с амортизатором сидя на полу (1-15) • 5. Приседания на двух ногах (1-30) 	40 мин

	<ul style="list-style-type: none"> • 6. Ягодичный мостик двумя ногами (1-30) • 7. L – разводки с амортизатором лежа (1-15) • 8. Планка на полу под углом 45 градусов (с 60 до 90 сек. 2 подхода) • 9. Боковая планка с коленей (с 30 до 45 сек. 2 подхода на каждую сторону) <p>Рекомендация: Принять контрастный душ (закаливание). В связи с пандемией употреблять витамин С, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	
31.10.2020	Теоритическое занятие. Проверочный тест.	10 мин