

Рекомендуемая программа для дистанционных занятий по баскетболу в домашних условиях на развитие координации и баланса

Программа тренировок для дома, тренер-преподаватель Желудков Кирилл Эдуардович.
Ниже будут представлены комплексы тренировок, которые необходимо выполнять через день.

Перед каждым комплексом нужно выполнить разминку, она стандартная и повторяется каждый раз перед занятием.

Во время тренировки можно пить воду небольшими глотками, также одеть спортивную одежду и обувь, предназначенную для занятий спортом.

Для комфортного занятия, нужно проветрить комнату и обеспечить доступ свежего воздуха во время тренировки.

Во вложении будут представлены видео, соответствующие названию упражнения.

число	Содержание	время
2.11.2020	Разминка:	
	1) Бег на месте	3 минуты
	2) Бег с высоким подниманием бедра	1 минута
	3) Бег с захлестыванием голени	1 минута
	4) Шаги на месте	1 минута
	1) Наклоны головы в стороны 2) Повороты головы в стороны 3) Круговые движения двумя руками вперед/назад(махи) 4) Круговые движения в локтевом суставе 5) Круговые движения в лучезапястном суставе 6) Наклоны туловища в стороны 7) Повороты туловища в стороны 8) Круговые движения в тазобедренном суставе 9) Круговые движения в коленном суставе 10) Круговые движения в голеностопном суставе 20 повторений каждого упражнения	20 минут

4.11.2020	КОМПЛЕКС 1 (20 ПОВТОРЕНИЙ Х4 ПОДХОДА)
	Разминка
	Поочередное касание стоп спереди
	Поочередное касание стоп сзади
	Касание стоп и сзади поочередно
	Прыжок с поворотом на 180

6.11.2020	КОМПЛЕКС 2 (20 ПОВТОРЕНИЙ Х4 ПОДХОДА)
	Разминка
	Перепрыгивание через предмет на одной ноге
	Перепрыгивание через предмет с касанием
	«Восьмерка» через ноги
	Перемещение предмета через пр. и лев. ногу
	Подброс и ловля предмета правой и левой рукой

8.11.2020	КОМПЛЕКС 3 (20 ПОВТОРЕНИЙ Х4 ПОДХОДА)
	Разминка
	Подброс и ловля предмета с хлопком за спиной
	Бросок и ловля предмета + хлопки перед собой
	Бросок и ловля предмета + хлопки перед собой и за спиной
	Бросок и ловля предмета с поворотом на 360 в разные стороны
	Вращение предмета вокруг туловища в пр. и лев. стороны

10.11.2020	КОМПЛЕКС 4 (20 ПОВТОРЕНИЙ Х4 ПОДХОДА)
	Разминка
	Бросок и ловля предмета с касанием пола в присиде
	Высокое поднимание бедра и перемещение предмета через ногу
	Бросок предмета из-за головы и ловля
	Перемещение в стороны и ловля предмета
	Перемещение в стороны и ловля предмета пр. и лев. рукой