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 | Датавыполнения |
| 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/](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>      |  | 4.3. 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.