

ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»

Отделение баскетбола

Нагрузка: 3 занятия в неделю (по желанию - можно выполнять чаще)

Возраст 13-15 лет

Педагог дополнительного образования: Рочев Владимир Валерьевич.

№ занятия	Содержание	Методические указания
№1	<p>ОФП. Общие развивающие упражнения для всех групп мышц:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы,</li> <li>- вращения и махи руками,</li> <li>- наклоны туловища,</li> <li>- повороты туловища,</li> <li>- приседания,</li> <li>- выпады.</li> </ul> <p>СФП. Упражнения для развития быстроты и координации:</p> <p>Упражнение 1.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239510?list=6e4ae64172ae8f45b3">https://vk.com/video-141772768_456239510?list=6e4ae64172ae8f45b3</a></p> <p>Упражнение 2.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239511?list=a43cf080f5bb7918d6">https://vk.com/video-141772768_456239511?list=a43cf080f5bb7918d6</a></p> <p>Упражнение 3.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239512?list=3b349d285bb6be9f8c">https://vk.com/video-141772768_456239512?list=3b349d285bb6be9f8c</a></p> <p>Упражнение 4.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239514?list=92a847a59e903c944b">https://vk.com/video-141772768_456239514?list=92a847a59e903c944b</a></p> <p>Упражнение 5.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239516?list=305730b027b783d3d9">https://vk.com/video-141772768_456239516?list=305730b027b783d3d9</a></p> <p>Упражнения для развития ловкости:</p> <p>Упражнение 1.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239504?list=e7e6eef88709441afe">https://vk.com/video-141772768_456239504?list=e7e6eef88709441afe</a></p> <p>Упражнение 2.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239505?list=f7a2afaеaa86f0eb50">https://vk.com/video-141772768_456239505?list=f7a2afaеaa86f0eb50</a></p> <p>Упражнение 3.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239507?list=6de54fc756ffae92ce">https://vk.com/video-141772768_456239507?list=6de54fc756ffae92ce</a></p> <p>Упражнение 4.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239506?list=6c43b4865e22113856">https://vk.com/video-141772768_456239506?list=6c43b4865e22113856</a></p>	<p>Каждое упражнение выполняется по 10-15 повторений. Интенсивность – средняя.</p> <p>Каждое упражнение выполняется 2 серии по 30 секунд. Интенсивность – высокая.</p> <p>Любой мяч (желательно баскетбольный). Каждое упражнение выполняется 2 серии по 30 секунд. Интенсивность – высокая.</p>

	<p>Упражнение 5.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239508?list=969a770e01dff5514c">https://vk.com/video-141772768_456239508?list=969a770e01dff5514c</a></p> <p>Упражнения для развития силы:  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).  Упражнение на мышцы пресса:  - поднятие туловища из положения лежа на спине.</p>	<p>3 серии по 12 раз.  Интенсивность – средняя.</p>
№2	<p>ОФП. Общие развивающие упражнения для всех групп мышц:  - наклоны головы,  - вращения и махи руками,  - наклоны туловища,  - повороты туловища,  - приседания,  - выпады.</p> <p>СФП. Упражнения для развития быстроты и координации:  Упражнение 1.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239511?list=a43cf080f5bb7918d6">https://vk.com/video-141772768_456239511?list=a43cf080f5bb7918d6</a>  Упражнение 2.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239513?list=469412628d884db594">https://vk.com/video-141772768_456239513?list=469412628d884db594</a>  Упражнение 3.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239515?list=2b84e8d9dba8ce15fe">https://vk.com/video-141772768_456239515?list=2b84e8d9dba8ce15fe</a>  Упражнение 4.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239517?list=5def5df031518912de">https://vk.com/video-141772768_456239517?list=5def5df031518912de</a>  Упражнение 5.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239519?list=d0ee20f47e6cea03bc">https://vk.com/video-141772768_456239519?list=d0ee20f47e6cea03bc</a></p> <p>Упражнения для развития ловкости:  Упражнение 1.  - вращения мячом (вокруг головы, туловища).  Упражнение 2.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239501?list=6b19c6487073d2fc88">https://vk.com/video-141772768_456239501?list=6b19c6487073d2fc88</a>  Упражнение 3.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239502?list=d74fb67206fc7c262a">https://vk.com/video-141772768_456239502?list=d74fb67206fc7c262a</a>  Упражнение 4.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239503?list=68d4446e490731a5d3">https://vk.com/video-141772768_456239503?list=68d4446e490731a5d3</a>  Упражнение 5.  <a href="https://vk.com/video-141772768_456239509?list=700836a689819a90d6">https://vk.com/video-141772768_456239509?list=700836a689819a90d6</a></p>	<p>Каждое упражнение выполняется по 10-15 повторений.  Интенсивность – средняя.</p> <p>Каждое упражнение выполняется 2 серии по 30 секунд.  Интенсивность – высокая.</p> <p>Любой мяч (желательно баскетбольный).  Каждое упражнение выполняется 2 серии по 30 секунд.  Интенсивность – высокая.</p>

	<p>Упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</li> </ul> <p>Упражнение на мышцы пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине.</li> </ul>	<p>3 серии по 12 раз. Интенсивность – средняя.</p>
№3	<p>ОФП. Общие развивающие упражнения для всех групп мышц:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы,</li> <li>- вращения и махи руками,</li> <li>- наклоны туловища,</li> <li>- повороты туловища,</li> <li>- приседания,</li> <li>- выпады.</li> </ul> <p>СФП. Упражнения для развития быстроты и координации:</p> <p>Упражнение 1. <a href="https://vk.com/video-141772768_456239511?list=a43cf080f5bb7918d6">https://vk.com/video-141772768_456239511?list=a43cf080f5bb7918d6</a></p> <p>Упражнение 2. <a href="https://vk.com/video-141772768_456239518?list=428fbffd17ab4f2ed2">https://vk.com/video-141772768_456239518?list=428fbffd17ab4f2ed2</a></p> <p>Упражнение 3. <a href="https://vk.com/video-141772768_456239522?list=6972f6e4208e8afebb">https://vk.com/video-141772768_456239522?list=6972f6e4208e8afebb</a></p> <p>Упражнение 4. <a href="https://vk.com/video-141772768_456239523?list=36a690e7fe22b72306">https://vk.com/video-141772768_456239523?list=36a690e7fe22b72306</a></p> <p>Упражнение 5. <a href="https://vk.com/video-141772768_456239526?list=0f85ac2037472f110a">https://vk.com/video-141772768_456239526?list=0f85ac2037472f110a</a></p> <p>Упражнения для развития ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения мячом (вокруг головы, туловища, ног),</li> <li>- вращения по восьмерке,</li> <li>- подбрасывание и ловля мяча,</li> <li>- жонглирование мяча,</li> <li>- перебрасывание мяча с руки на руку.</li> </ul> <p>Упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</li> </ul> <p>Упражнение на мышцы пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине.</li> </ul>	<p>Каждое упражнение выполняется по 10-15 повторений. Интенсивность – средняя.</p> <p>Каждое упражнение выполняется 2 серии по 30 секунд. Интенсивность – высокая.</p> <p>Любой мяч (желательно баскетбольный). Каждое упражнение выполняется 4 серии по 10 раз. Интенсивность – средняя.</p> <p>3 серии по 12 раз. Интенсивность – средняя.</p>