

ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»

Отделение баскетбола

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

Возраст: 13-15 лет.

№ занятия	Содержание	Методические указания
№1	<p>Беговые упражнения на месте: видео для примера https://vk.com/video114237932_456239052</p> <p>Общие развивающие упражнения для всех групп мышц:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы, - вращения и махи руками, - наклоны туловища, - повороты туловища, - приседания, - выпады. <p>Упражнения на развитие быстроты и прыгучести:</p> <p>Выпрыгивание вверх после глубокого приседа</p> <p>Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди</p> <p>Прыжки на месте толчком двумя ногами, подтягивая их к груди</p> <p>Упражнения "берпи"</p> <p>Упражнения на развитие силы:</p> <p>Отжимания классические</p> <p>Подъем ног лежа на спине</p>	<p>Интенсивность – средняя</p> <p>Все упражнения по 45 секунд</p> <p>Интенсивность – высокая</p> <p>Все упражнения выполняются 2 серии по 20 раз</p> <p>Интенсивность – средняя</p> <p>3 серии по 15 раз</p>
№2	<p>Беговые упражнения на месте: видео для примера https://vk.com/video114237932_456239052</p> <p>Общие развивающие упражнения для всех групп мышц:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы, - вращения и махи руками, - наклоны туловища, - повороты туловища, - приседания, - выпады. <p>Упражнение на развитие силы ног, мышц брюшного пресса и спины:</p> <p>Прыжки на носках</p> <p>Подъёмы на носках</p> <p>Упражнение «четверка». Представьте, что четыре числа (или какие-либо другие отметки) расположены в виде квадрата. Начните с «1», прыгните к «2», затем к «3», потом к «4», а затем снова к «1». Потом в обратном направлении – к «4», к «3», к «2» и к «1». Тем самым пропрыгаете квадрат по периметру два раза, туда и обратно – это одно повторение. Можно делать как на двух, так и на одной ноге.</p>	<p>Интенсивность – средняя</p> <p>Интенсивность – высокая</p> <p>Упражнения выполняются 3 серии по 50 раз</p>

	<p>Слалом-прыжки. Представьте, что на земле перед вами проведена прямая линия. Прыгайте через линию туда и обратно с небольшим продвижением вперед. Можно делать на двух и на одной ноге. Каждое касание земли соответствует одному повторению. Темп должен быть примерно такой же, как и при прыжках со скакалкой.</p> <p>Прыжки из приседа Отжимания классические Подъем ног лежа на спине Гиперэкстензия. Как выполнять: ложимся лицом вниз с руками по бокам. Медленно поднимаем грудь вверх, держа руки внизу. Во время движения пытаемся поднять голову выше. Опускаемся вниз после того, как добрались до верхнего положения.</p>	<p>3 серии по 15 раз Интенсивность – низкая 3 серии по 15 раз</p>
<p>№3</p>	<p>Теоретическое занятие. Принципы игры в защите: http://starsspb.ru/images/diob/286.pdf Действия игрока в защите: https://www.youtube.com/watch?v=RPe8S3VuMrQ Техника броска: http://starsspb.ru/images/diob/391.pdf Комплекс упражнений на растяжку для баскетболистов: http://starsspb.ru/images/diob/460.pdf</p>	