

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"> - наклоны головы, - вращения и махи руками, - наклоны туловища, - повороты туловища, - приседания, - выпады. <p>СФП. Упражнения для развития быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подскоки, - высокое поднимание бедра, - захлест голени. <p>Упражнения для развития ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращения мячом (вокруг головы, туловища, ног), - подбрасывание и ловля мяча. <p>Упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). <p>Упражнение на мышцы пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лежа на спине. 	<p>Каждое упражнение выполняется по 10-15 повторений. Интенсивность – средняя.</p> <p>Каждое упражнение выполняется на месте - 4 серии по 10-15 повторений. 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>
№2	<p>ОФП. 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>СФП. Упражнения для развития прыгучести:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, - прыжки с ноги на ногу, - прыжки на скакалке. 	<p>Каждое упражнение выполняется по 10-15 повторений. Интенсивность – средняя.</p> <p>Каждое упражнение выполняется - 4 серии по 10-15 повторений. Интенсивность – высокая.</p>

	<p>Упражнения для развития ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращения мячом (вокруг головы, туловища, ног), - вращения по восьмерке, - подбрасывание и ловля мяча. <p>Упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). <p>Упражнение на мышцы пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лежа на спине. 	<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>
<p>№3</p>	<p>ОФП. 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>СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в высоту через препятствия, - прыжки в длину с места, - многократные прыжки с ноги на ногу, - многократные прыжки на двух ногах. <p>Упражнения для развития ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращения мячом (вокруг головы, туловища, ног), - вращения по восьмерке, - подбрасывание и ловля мяча, - жонглирование мяча, - перебрасывание мяча с руки на руку. <p>Упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). <p>Упражнение на мышцы пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лежа на спине. 	<p>Каждое упражнение выполняется по 10-15 повторений. Интенсивность – средняя.</p> <p>Каждое упражнение выполняется 4 серии по 10-15 повторений. 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>