

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>Видео урок: Опасность весеннего льда https://www.youtube.com/watch?time_continue=196&v=krCArh47Uk4&feature=emb_logo</p> <p>Видео урок: Правила безопасности на водоёмах https://www.youtube.com/watch?time_continue=250&v=jLCJpx6nEyI&feature=emb_logo</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>СФП. Упражнения для развития прыгучести:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) https://vk.com/video-141772768_456239543?list=be347f0ce68ae8073b 2) https://vk.com/video-141772768_456239544?list=66d38a8a7dbe6303db 3) https://vk.com/video-141772768_456239545?list=14511131c1e47c5258 4) https://vk.com/video-141772768_456239549?list=0411a62cb33ef3411d <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"> - поднятие туловища из положения лежа на спине. 	<p>Интенсивность – средняя</p> <p>Каждое упражнение выполняется по 10-15 повторений. Интенсивность – средняя.</p> <p>2 серии по 10 раз</p> <p>2 серии по 8 раз</p> <p>2 серии по 10 раз</p> <p>2 серии по 12 раз</p> <p>Любой мяч (желательно баскетбольный). Каждое упражнение выполняется 4 серии 10-12 раз. Интенсивность – средняя.</p> <p>3 серии по 10 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"> - поднятие туловища из положения лежа на спине. 	<p>Каждое упражнение выполняется по 10-15 повторений. Интенсивность – средняя.</p> <p>Каждое упражнение выполняется 4 серии по 10-12 повторений. Интенсивность – высокая.</p> <p>Любой мяч (желательно баскетбольный). Каждое упражнение выполняется 4 серии по 10 раз. Интенсивность – средняя.</p> <p>3 серии по 10 раз. Интенсивность – средняя.</p>
------------------	--	---