

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 и координации:</p> <p>Упражнение 1. https://vk.com/video-141772768_456239510?list=6e4ae64172ae8f45b3</p> <p>Упражнение 2. https://vk.com/video-141772768_456239511?list=a43cf080f5bb7918d6</p> <p>Упражнение 3. https://vk.com/video-141772768_456239512?list=3b349d285bb6be9f8c</p> <p>Упражнение 4. https://vk.com/video-141772768_456239514?list=92a847a59e903c944b</p> <p>Упражнение 5. https://vk.com/video-141772768_456239516?list=305730b027b783d3d9</p> <p>Упражнения для развития ловкости:</p> <p>Упражнение 1. https://vk.com/video-141772768_456239504?list=e7e6eef88709441afe</p> <p>Упражнение 2. https://vk.com/video-141772768_456239505?list=f7a2afaеaa86f0eb50</p> <p>Упражнение 3. https://vk.com/video-141772768_456239507?list=6de54fc756ffae92ce</p> <p>Упражнение 4. https://vk.com/video-141772768_456239506?list=6c43b4865e22113856</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. https://vk.com/video-141772768_456239508?list=969a770e01dff5514c</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>
<p>№2</p>	<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. https://vk.com/video-141772768_456239511?list=a43cf080f5bb7918d6 Упражнение 2. https://vk.com/video-141772768_456239513?list=469412628d884db594 Упражнение 3. https://vk.com/video-141772768_456239515?list=2b84e8d9dba8ce15fe Упражнение 4. https://vk.com/video-141772768_456239517?list=5def5df031518912de Упражнение 5. https://vk.com/video-141772768_456239519?list=d0ee20f47e6cea03bc</p> <p>Упражнения для развития ловкости: Упражнение 1. - вращения мячом (вокруг головы, туловища). Упражнение 2. https://vk.com/video-141772768_456239501?list=6b19c6487073d2fc88 Упражнение 3. https://vk.com/video-141772768_456239502?list=d74fb67206fc7c262a Упражнение 4. https://vk.com/video-141772768_456239503?list=68d4446e490731a5d3 Упражнение 5. https://vk.com/video-141772768_456239509?list=700836a689819a90d6</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"> - 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>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"> - наклоны головы, - вращения и махи руками, - наклоны туловища, - повороты туловища, - приседания, - выпады. <p>СФП. Упражнения для развития быстроты и координации:</p> <p>Упражнение 1. https://vk.com/video-141772768_456239511?list=a43cf080f5bb7918d6</p> <p>Упражнение 2. https://vk.com/video-141772768_456239518?list=428fbffd17ab4f2ed2</p> <p>Упражнение 3. https://vk.com/video-141772768_456239522?list=6972f6e4208e8afebb</p> <p>Упражнение 4. https://vk.com/video-141772768_456239523?list=36a690e7fe22b72306</p> <p>Упражнение 5. https://vk.com/video-141772768_456239526?list=0f85ac2037472f110a</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, - 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 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>