

30.10.2021 – 07.11.2021

	30.10.2021 – 07.11.2021
Теоретические занятия	Просмотр видеоматериалов по ссылкам: https://basketball-training.org.ua/filmi-pro-basketbol
ОФП и СФП Занятие 1	ОРУ (обще-развивающие упражнения) + комплекс упражнений № 3 Комплекс упражнений для развития ловкости: 1. И. п. Стойка ноги врозь, руки разведены в стороны, малый мяч в правой руке. Выполнение: Темповая переброска правой рукой мяча из-за спины в левую, а левой спереди по прямой в правую руку. 2. То же, но левой из-за спины в правую, а правой спереди в левую. 3. То же, но чередовать броски из-за спины правой и левой рукой. Ловкость – это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом уроке. 4. Метание малого мяча в цель. 5. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке. 6. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек. 7. Вращение мяча («восьмерка») под ногами (на месте и в движении).
ОФП и СФП Занятие 2	ОРУ (обще-развивающие упражнения) + комплекс упражнений № 3 Отжимания } 5*30 сек кол-во раз тах Приседания } отдых между сериями 1 мин. Выпады } Пресс } Прыжки на скакалке 5*по 1 мин. на тах Растяжка
ОФП и СФП Занятие 3	ОРУ (обще-развивающие упражнения) Комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты. Выполняется 5 подходов по 60 секунд. Интервалы отдыха между подходами 30 сек. 1. И.п.: сед лицом к стене (к партнеру), мяч в руках. Выполнение: быстрые передачи в стенку или партнеру. 2. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м. 3. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук. 4. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м. 6. Быстрое ведение 1 или 2 мячей

ОФП и СФП Занятие 4	ОРУ (обще-развивающие упражнения) + комплекс упражнений № 1 - отжимания юноши -2 серии по 20 , девушки 2x15 - приседания юноши -2 серии по 20 , девушки 2x15 - выпады юноши -2 серии по 20 , девушки 2x15 - пресс юноши -2 серии по 25 , девушки 2x20 - прыжки на скакалке 30 на двух ногах, 30 на одной, 30 на другой
--------------------------------------	--