План

самостоятельной работы тренировочной группы по Баскетболу

Этап (период) обучения: УТ-2

Тренер-преподаватель: Ахметов Антон Алексеевич

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 неделя | 20.06.2024  21.06.2024  23.06.2024 | Разминка:  На месте:  - Наклон головы вправо, влево, вперед (наклон головы назад НЕ ВЫПОЛНЯЕМ!)  - Круговые движения руками в плечевом поясе веред, назад (амплитудные движения)  - Руки в стороны, круговые движения руками в локтевом суставе во внутрь и наружу  - Круговые движения кистями и голеностопом поочередно каждой ногой  - Ноги врозь выполняем наклон корпуса вправо, влево, вперед и назад  - Ноги врозь, выполняем наклон к правой ноге, в середину и к левой  - Ноги вместе наклон вперед  - Выпады на месте вперед на каждую ногу поочередно  - Выпады в сторону на каждую ногу поочередно  - Мах ноги вперед поочередно  - Мах ноги в сторону правой, левой  - Круговые движения ногами в тазобедренном суставе правой, левой  - Круговые движения ногами в коленном суставе  - Упор руками в стену, корпус в наклоне 45 градусов, стойка на носках, поочередно опускаем пятку на пол (выполняем аккуратно и без резких движений)  В движении (1 площадка ≈ 30 м):  - С высоким подниманием бедра (чем чаще, тем лучше) / 2 площадки  - С захлестыванием голени (чем чаще, тем лучше) / 2 площадки  - Выпрыгивания на каждый шаг (выпрыгивания с махом рук) / 2 площадки  - В стойке баскетболиста правым и левым боком / 4 площадки  - Скрёстный шаг правым и левым боком / 4 площадки  - Легкие выпрыгивания на каждый шаг с круговым движением руками в плечевом суставе / 2 площадки  - Выпрыгивания с двух ног через 3 шага / 2 площадки  - Многоскоки на каждый шаг / 2 площадки  - Легкое ускорение и остановка Close Out\* (выполнить 3 ускорения и 3 остановки за 1 дорожку) / 4 площадки  - Ускорение и остановка Close Out\* / 2 площадки  \*Close Out – остановка после ускорения с частым перемещением ног и одновременно поднятыми вверх руками  1. ОФП (отдых между подходами 40 секунд):   * 1. Лежа не спине, полное сгибание разгибание туловища 4 подхода по 20 повторений   2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 15 повторений (постановка рук шире плеч)   3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине 4 подхода по 5 повторений (постановка рук шире плеч, обычным хватом)   4. Упражнение «Скалолаз» 4 подхода по 30 секунд (Упор лежа на прямых руках, выполняем поочередное подтягивание колен к груди, сначала правое, потом левое, выполняем упражнение максимально быстро)   5. Планка (на локтях) 4 подхода по 90 сек (Отдых между подходами 30 сек)   2. СФП (1 площадка ≈ 30 м):  2.1. Ускорения с остановкой Close Out\* и возвращение в исходную позицию в защитной стойке / 10 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.2. Ускорения с остановкой Close Out\*, перемещение в стойке баскетболиста в правую сторону, затем сразу в левую сторону / 10 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.3. Выполняем 3 высоких прыжка вверх с места двумя ногами и после сразу ускорение / 10 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.4. Выполняем 3 бёрпи и после сразу ускорение / 10 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.5. Запрыгивания с одной ноги на скамью поочередно с правой и левой ноги с мячом в руках / 4 подхода по 30 запрыгиваний (каждое запрыгивание на скамью выполнять высоко с резким и быстрым взмахом руками. Прыжок выполняется с одой ноги, приземление на скамью на обе. Отдых между подходами 40 секунд).  2.6. Прыжки на скакалке 600 прыжков (выполнять быстром темпе)  \*Close Out – остановка после ускорения с частым перемещением ног и одновременно поднятыми вверх руками  Растяжка: Восстановив дыхание приступить к растяжке стоя, сидя и лежа на полу.  Теоретическая подготовка: Правила баскетбола. Правило первое – Игра | Разминка - 15 минут  ОФП - 25 минут  СФП - 40 минут  Растяжка – 10 минут  Теоретическая подготовка – после тренировки  Итого: 90 минут |
| 2 неделя | 24.06.2024  26.06.2024  28.06.2024  30.06.2024 | Разминка:  На месте:  - Наклон головы вправо, влево, вперед (наклон головы назад НЕ ВЫПОЛНЯЕМ!)  - Круговые движения руками в плечевом поясе веред, назад (амплитудные движения)  - Руки в стороны, круговые движения руками в локтевом суставе во внутрь и наружу  - Круговые движения кистями и голеностопом поочередно каждой ногой  - Ноги врозь выполняем наклон корпуса вправо, влево, вперед и назад  - Ноги врозь, выполняем наклон к правой ноге, в середину и к левой  - Ноги вместе наклон вперед  - Выпады на месте вперед на каждую ногу поочередно  - Выпады в сторону на каждую ногу поочередно  - Мах ноги вперед поочередно  - Мах ноги в сторону правой, левой  - Круговые движения ногами в тазобедренном суставе правой, левой  - Круговые движения ногами в коленном суставе  - Упор руками в стену, корпус в наклоне 45 градусов, стойка на носках, поочередно опускаем пятку на пол (выполняем аккуратно и без резких движений)  В движении (1 площадка ≈ 30 м):  - С высоким подниманием бедра (чем чаще, тем лучше) / 2 площадки  - С захлестыванием голени (чем чаще, тем лучше) / 2 площадки  - Выпрыгивания на каждый шаг (выпрыгивания с махом рук) / 2 площадки  - В стойке баскетболиста правым и левым боком / 4 площадки  - Скрёстный шаг правым и левым боком / 4 площадки  - Легкие выпрыгивания на каждый шаг с круговым движением руками в плечевом суставе / 2 площадки  - Выпрыгивания с двух ног через 3 шага / 2 площадки  - Многоскоки на каждый шаг / 2 площадки  - Легкое ускорение и остановка Close Out\* (выполнить 3 ускорения и 3 остановки за 1 дорожку) / 4 площадки  - Ускорение и остановка Close Out\* / 2 площадки  \*Close Out – остановка после ускорения с частым перемещением ног и одновременно поднятыми вверх руками  1. ОФП (отдых между подходами 40 секунд):   * 1. Вис на прямых руках на перекладине, поднимание прямых ног с касанием перекладины 4 подхода по 10 повторений   2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 15 повторений (постановка рук напротив плеч)   3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине 4 подхода по 5 повторений (обратным хватом, ладонями к себе)   4. Бёрпи 4 подхода по 10 повторений (Корпус опускается полностью на пол, выполняем высокое выпрыгивание вверх)   5. Планка (на локтях) 4 подхода по 90 сек (Отдых между подходами 30 сек)   2. СФП (1 площадка ≈ 30 м):  2.1. Ускорения с остановкой Close Out\* и возвращение в исходную позицию в защитной стойке / 12 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.2. Ускорения с остановкой Close Out\*, перемещение в стойке баскетболиста в правую сторону, затем сразу в левую сторону / 12 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.3. Выполняем 3 высоких прыжка вверх с места двумя ногами и после сразу ускорение / 12 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.4. Выполняем 3 бёрпи и после сразу ускорение / 12 площадок (после ускорения 30 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.5. Запрыгивания на возвышенность (40-50 см) с места толчком двумя ногами вверх с мячом в руках / 4 подхода по 15 запрыгиваний (каждое запрыгивание на возвышенность выполнять высоко с резким и быстрым взмахом руками. Прыжок выполняется с двух ног, приземление на возвышенность на обе. Отдых между подходами 40 секунд).  2.6. Прыжки на скакалке 500 прыжков (выполнять быстром темпе)  \*Close Out – остановка после ускорения с частым перемещением ног и одновременно поднятыми вверх руками  3. Техническая подготовка (1 площадка ≈ 30 м):  На месте:  3.1. Ведение мяча правой (левой) рукой / 100 раз (каждой рукой)  3.2. Ведение мяча правой (левой) рукой с стороны в сторону / 100 раз (каждой рукой)  3.3. Ведение мяча правой (левой) рукой спереди назад / 100 раз (каждой рукой)  3.4. Перевод мяча из правой руки в левую с одним ударом после перевода / 100 раз  3.5. Перевод под правой (левой) ногой / 100 раз (под каждой ногой)  3.6. Ноги параллельны, перевод поочередно под правой (левой) ногой с разножкой через удар / 100 раз  3.7. Ноги параллельны, перевод поочередно под правой (левой) ногой, не меняя постановки ног / 100 раз  3.8. Переводы на месте за спиной / 100 раз  В движении:  3.9. Ведение мяча с переводом перед собой через удар / 2 площадки  3.10. Ведение мяча с переводом под ногой поочередно через удар / 2 площадки  3.11. Ведение мяча с переводом за спиной через удар / 2 площадки  3.12. Ведение мяча с переводом за спиной с переносом мяча через удар / 2 площадки  3.13. Ведение мяча с 2 переводами перед собой, 2 под ногой (поочередно), 2 переводами за спиной, 2 переводами за спиной с переносом мяча / 4 площадки  Растяжка: Восстановив дыхание приступить к растяжке стоя, сидя и лежа на полу.  Теоретическая подготовка: Правила баскетбола. Правило второе – Площадка и оборудование | 24,28.06.2024  Разминка  ОФП  Техническая подготовка  Растяжка  Теоретическая подготовка  Итого: 90 минут  26, 30.06.2024  Разминка  ОФП  СФП  Растяжка  Теоретическая подготовка  Итого: 90 минут  Разминка - 15 минут  ОФП - 25 минут  СФП - 40 минут  Техническая подготовка – 40 минут  Растяжка – 10 минут  Теоретическая подготовка – после тренировки |
| 3 неделя | 01.07.2024  03.07.2024  05.07.2024  07.07.2024 | Разминка:  На месте:  - Наклон головы вправо, влево, вперед (наклон головы назад НЕ ВЫПОЛНЯЕМ!)  - Круговые движения руками в плечевом поясе веред, назад (амплитудные движения)  - Руки в стороны, круговые движения руками в локтевом суставе во внутрь и наружу  - Круговые движения кистями и голеностопом поочередно каждой ногой  - Ноги врозь выполняем наклон корпуса вправо, влево, вперед и назад  - Ноги врозь, выполняем наклон к правой ноге, в середину и к левой  - Ноги вместе наклон вперед  - Выпады на месте вперед на каждую ногу поочередно  - Выпады в сторону на каждую ногу поочередно  - Мах ноги вперед поочередно  - Мах ноги в сторону правой, левой  - Круговые движения ногами в тазобедренном суставе правой, левой  - Круговые движения ногами в коленном суставе  - Упор руками в стену, корпус в наклоне 45 градусов, стойка на носках, поочередно опускаем пятку на пол (выполняем аккуратно и без резких движений)  В движении (1 площадка ≈ 30 м):  - С высоким подниманием бедра (чем чаще, тем лучше) / 2 площадки  - С захлестыванием голени (чем чаще, тем лучше) / 2 площадки  - Выпрыгивания на каждый шаг (выпрыгивания с махом рук) / 2 площадки  - В стойке баскетболиста правым и левым боком / 4 площадки  - Скрёстный шаг правым и левым боком / 4 площадки  - Легкие выпрыгивания на каждый шаг с круговым движением руками в плечевом суставе / 2 площадки  - Выпрыгивания с двух ног через 3 шага / 2 площадки  - Многоскоки на каждый шаг / 2 площадки  - Легкое ускорение и остановка Close Out\* (выполнить 3 ускорения и 3 остановки за 1 дорожку) / 4 площадки  - Ускорение и остановка Close Out\* / 2 площадки  \*Close Out – остановка после ускорения с частым перемещением ног и одновременно поднятыми вверх руками  1. ОФП (отдых между подходами 40 секунд):   * 1. Лежа не спине, полное сгибание разгибание туловища 4 подхода по 20 повторений   2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа с хлопком 4 подхода по 8 повторений (выполняем медленное сгибание рук на 5 счетов и быстро и резко разгибаем руки и выполняем хлопок ладонями в воздухе. Упражнение взрывное, выполнять максимально быстро и резко)   3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине 4 подхода по 7 повторений (постановка рук шире плеч, обычным хватом)   4. Бёрпи 4 подхода по 10 повторений (Корпус опускается полностью на пол, выполняем высокое выпрыгивание вверх)   5. Планка (на локтях) 4 подхода по 120 сек (Отдых между подходами 30 сек)  1. СФП (1 площадка ≈ 30 м):    1. Ускорение (обычное) / 12 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)    2. Запрыгивания на возвышенность (40-50 см) из глубокого приседа с мячом в руках / 4 подхода по 15 запрыгиваний (Медленный присед ниже 90 градусов, высокое выпрыгивание с резким и быстрым взмахом обеих рук, зафиксироваться в положении после прыжка на возвышенности)    3. Поднимание на носки стоя на возвышенности (10-15 см) поочередно каждой ногой / 4 подхода по 50 повторений каждой ногой (Стоя на одной ноге, выполняем резкий подъем на носок с фиксацией в верхнем положении и медленное опускание вниз, но не глубокое)    4. Упражнение «Лодочка» / 4 подхода по 30 секунд (Из положения лежа, руки прямые вверху, ноги прямые, выполняем подъем рук и ног вверх с задержкой на 30 секунд)   3. Техническая подготовка (5 позиций – 0, 45, 90, 45, 0):  3.1. Простые средние броски с 5 позиций / 10 бросков с каждой позиции  3.2. Средние броски с наброса себе и остановкой прыжком на две ноги / 10 бросков с каждой позиции  3.3. Средине броски после выполнения двух переводов (различных) / 10 бросков с каждой позиции  3.4. Простые дальние броски с 5 позиций / 10 бросков с каждой позиции  3.5. Дальние броски с наброса себе и остановкой прыжком на две ноги / 10 бросков с каждой позиции  3.6. Дальние броски после выполнения двух переводов (различных) / 10 бросков с каждой позиции  3.7. Штрафные броски / 20 попаданий в кольцо  Растяжка: Восстановив дыхание приступить к растяжке стоя, сидя и лежа на полу.  3. Теоретическая подготовка: Правила баскетбола. Правило третье - Команды | 01,05.07.2024  Разминка  ОФП  Техническая подготовка  Растяжка  Теоретическая подготовка  Итого: 110 минут  03,07.07.2024  Разминка  ОФП  СФП  Растяжка  Теоретическая подготовка  Итого: 110 минут  Разминка - 15 минут  ОФП - 35 минут  СФП - 50 минут  Техническая подготовка – 50 минут  Растяжка – 10 минут  Теоретическая подготовка – после тренировки |
| 4 неделя | 08.07.2024  10.07.2024  12.07.2024  14.07.2024 | Разминка:  На месте:  - Наклон головы вправо, влево, вперед (наклон головы назад НЕ ВЫПОЛНЯЕМ!)  - Круговые движения руками в плечевом поясе веред, назад (амплитудные движения)  - Руки в стороны, круговые движения руками в локтевом суставе во внутрь и наружу  - Круговые движения кистями и голеностопом поочередно каждой ногой  - Ноги врозь выполняем наклон корпуса вправо, влево, вперед и назад  - Ноги врозь, выполняем наклон к правой ноге, в середину и к левой  - Ноги вместе наклон вперед  - Выпады на месте вперед на каждую ногу поочередно  - Выпады в сторону на каждую ногу поочередно  - Мах ноги вперед поочередно  - Мах ноги в сторону правой, левой  - Круговые движения ногами в тазобедренном суставе правой, левой  - Круговые движения ногами в коленном суставе  - Упор руками в стену, корпус в наклоне 45 градусов, стойка на носках, поочередно опускаем пятку на пол (выполняем аккуратно и без резких движений)  1. ОФП (отдых между подходами 40 секунд):   * 1. Вис на перекладине, косые поднимания ног к правой и левой руке поочередно 4 подхода по 20 повторений   2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа узкой постановкой рук 4 подхода по 10 повторений (выполняем медленное сгибание рук и быстрое разгибание рук)   3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине обратным хватом ладонями к себе 4 подхода по 7 повторений (постановка рук на уровне плеч или чуть-чуть уже ширины плеч)   4. Бёрпи 4 подхода по 10 повторений (Корпус опускается полностью на пол, выполняем высокое выпрыгивание вверх)   5. Планка (на локтях) 4 подхода по 120 сек (Отдых между подходами 30 сек)  1. СФП (1 площадка ≈ 30 м):    1. Ускорения с остановкой Close Out\*, выполнить зашагивание в правую (левую) сторону после движение правым (левым) боком в исходную позицию / 12 площадок (после ускорения 30 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)    2. Запрыгивания на возвышенность (25-35 см) с правой (левой) ноги с мячом в руках / 4 подхода по 15 запрыгиваний (Резкое, высокое выпрыгивание с резким и быстрым взмахом обеих рук, приземление на возвышенность на обе ноги, зафиксироваться в положении после прыжка на возвышенности)    3. Прыжки на носках / 4 подхода по 20 прыжков (Выполнять прыжки на месте с быстрым и резким взмахом рук отталкиваясь только носками)    4. Приседания / 4 подхода по 30 приседаний (Выполняем медленное сгибание ног на 8 счетов, после чего быстрое разгибание ног)   3. Техническая подготовка (1 площадка ≈ 30 м):  На месте:  3.1. Ведение мяча правой (левой) рукой / 110 раз (каждой рукой)  3.2. Ведение мяча правой (левой) рукой с стороны в сторону / 110 раз (каждой рукой)  3.3. Ведение мяча правой (левой) рукой спереди назад / 110 раз (каждой рукой)  3.4. Перевод мяча из правой руки в левую с одним ударом после перевода / 110 раз  3.5. Перевод под правой (левой) ногой / 110 раз (под каждой ногой)  3.6. Ноги параллельны, перевод поочередно под правой (левой) ногой с разножкой через удар / 110 раз  3.7. Ноги параллельны, перевод поочередно под правой (левой) ногой, не меняя постановки ног / 110 раз  3.8. Переводы на месте за спиной / 110 раз  В движении:  3.9. Ведение мяча с переводом перед собой через удар / 2 площадки  3.10. Ведение мяча с переводом под ногой поочередно через удар / 2 площадки  3.11. Ведение мяча с переводом за спиной через удар / 2 площадки  3.12. Ведение мяча с переводом за спиной с переносом мяча через удар / 2 площадки  3.13. Ведение мяча с 2 переводами перед собой, 2 под ногой (поочередно), 2 переводами за спиной, 2 переводами за спиной с переносом мяча / 4 площадки  Растяжка: Восстановив дыхание приступить к растяжке стоя, сидя и лежа на полу.  Теоретическая подготовка: Правила баскетбола. Правило четвертое – игровые положения | 08,12.07.2024  Разминка  ОФП  Техническая подготовка  Растяжка  Теоретическая подготовка  Итого: 110 минут  10,14.07.2024  Разминка  ОФП  СФП  Растяжка  Теоретическая подготовка  Итого: 110 минут  Разминка - 15 минут  ОФП - 35 минут  СФП - 50 минут  Техническая подготовка – 50 минут  Растяжка – 10 минут  Теоретическая подготовка – после тренировки |
| 5 неделя | 15.07.2024  17.07.2024  19.07.2024  21.07.2024 | Разминка:  На месте:  - Наклон головы вправо, влево, вперед (наклон головы назад НЕ ВЫПОЛНЯЕМ!)  - Круговые движения руками в плечевом поясе веред, назад (амплитудные движения)  - Руки в стороны, круговые движения руками в локтевом суставе во внутрь и наружу  - Круговые движения кистями и голеностопом поочередно каждой ногой  - Ноги врозь выполняем наклон корпуса вправо, влево, вперед и назад  - Ноги врозь, выполняем наклон к правой ноге, в середину и к левой  - Ноги вместе наклон вперед  - Выпады на месте вперед на каждую ногу поочередно  - Выпады в сторону на каждую ногу поочередно  - Мах ноги вперед поочередно  - Мах ноги в сторону правой, левой  - Круговые движения ногами в тазобедренном суставе правой, левой  - Круговые движения ногами в коленном суставе  - Упор руками в стену, корпус в наклоне 45 градусов, стойка на носках, поочередно опускаем пятку на пол (выполняем аккуратно и без резких движений)  В движении (1 площадка ≈ 30 м):  - С высоким подниманием бедра (чем чаще, тем лучше) / 2 площадки  - С захлестыванием голени (чем чаще, тем лучше) / 2 площадки  - Выпрыгивания на каждый шаг (выпрыгивания с махом рук) / 2 площадки  - В стойке баскетболиста правым и левым боком / 4 площадки  - Скрёстный шаг правым и левым боком / 4 площадки  - Легкие выпрыгивания на каждый шаг с круговым движением руками в плечевом суставе / 2 площадки  - Выпрыгивания с двух ног через 3 шага / 2 площадки  - Многоскоки на каждый шаг / 2 площадки  - Легкое ускорение и остановка Close Out\* (выполнить 3 ускорения и 3 остановки за 1 дорожку) / 4 площадки  - Ускорение и остановка Close Out\* / 2 площадки  \*Close Out – остановка после ускорения с частым перемещением ног и одновременно поднятыми вверх руками  1. ОФП (отдых между подходами 40 секунд):   * 1. Лежа не спине, полное сгибание разгибание туловища 4 подхода по 25 повторений   2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 20 повторений (постановка рук шире плеч)   3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине 4 подхода по 7 повторений (постановка рук шире плеч, обычным хватом)   4. Упражнение «Скалолаз» 4 подхода по 40 секунд (Упор лежа на прямых руках, выполняем поочередное подтягивание колен к груди, сначала правое, потом левое, выполняем упражнение максимально быстро)   5. Планка (на локтях) 4 подхода по 140 сек (Отдых между подходами 30 сек)   2. СФП (1 площадка ≈ 30 м):  2.1. Ускорения с остановкой Close Out\* и возвращение в исходную позицию в защитной стойке / 13 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.2. Ускорения с остановкой Close Out\*, перемещение в стойке баскетболиста в правую сторону, затем сразу в левую сторону / 13 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.3. Выполняем 3 высоких прыжка вверх с места двумя ногами и после сразу ускорение / 13 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.4. Выполняем 3 бёрпи и после сразу ускорение / 13 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.5. Запрыгивания с одной ноги на скамью поочередно с правой и левой ноги с мячом в руках / 4 подхода по 30 запрыгиваний (каждое запрыгивание на скамью выполнять высоко с резким и быстрым взмахом руками. Прыжок выполняется с одой ноги, приземление на скамью на обе. Отдых между подходами 40 секунд).  2.6. Прыжки на скакалке 800 прыжков (выполнять быстром темпе)  \*Close Out – остановка после ускорения с частым перемещением ног и одновременно поднятыми вверх руками  3. Техническая подготовка (5 позиций – 0, 45, 90, 45, 0):  3.1. Простые средние броски с 5 позиций / 15 бросков с каждой позиции  3.2. Средние броски с наброса себе и остановкой прыжком на две ноги / 15 бросков с каждой позиции  3.3. Средине броски после выполнения двух переводов (различных) / 15 бросков с каждой позиции  3.4. Простые дальние броски с 5 позиций / 15 бросков с каждой позиции  3.5. Дальние броски с наброса себе и остановкой прыжком на две ноги / 15 бросков с каждой позиции  3.6. Дальние броски после выполнения двух переводов (различных) / 15 бросков с каждой позиции  3.7. Штрафные броски / 25 попаданий в кольцо  Растяжка: Восстановив дыхание приступить к растяжке стоя, сидя и лежа на полу.  Теоретическая подготовка: Правила баскетбола. Правило пятое – Нарушения | 15,19.07.2024  Разминка  ОФП  Техническая подготовка  Растяжка  Теоретическая подготовка  Итого: 120 минут  17,21.07.2024  Разминка  ОФП  СФП  Растяжка  Теоретическая подготовка  Итого: 110 минут  Разминка - 15 минут  ОФП - 35 минут  СФП - 50 минут  Техническая подготовка – 60 минут  Растяжка – 10 минут  Теоретическая подготовка – после тренировки |
| 6 неделя | 22.07.2024  24.07.2024  26.07.2024  28.07.2024 | Разминка:  На месте:  - Наклон головы вправо, влево, вперед (наклон головы назад НЕ ВЫПОЛНЯЕМ!)  - Круговые движения руками в плечевом поясе веред, назад (амплитудные движения)  - Руки в стороны, круговые движения руками в локтевом суставе во внутрь и наружу  - Круговые движения кистями и голеностопом поочередно каждой ногой  - Ноги врозь выполняем наклон корпуса вправо, влево, вперед и назад  - Ноги врозь, выполняем наклон к правой ноге, в середину и к левой  - Ноги вместе наклон вперед  - Выпады на месте вперед на каждую ногу поочередно  - Выпады в сторону на каждую ногу поочередно  - Мах ноги вперед поочередно  - Мах ноги в сторону правой, левой  - Круговые движения ногами в тазобедренном суставе правой, левой  - Круговые движения ногами в коленном суставе  - Упор руками в стену, корпус в наклоне 45 градусов, стойка на носках, поочередно опускаем пятку на пол (выполняем аккуратно и без резких движений)  В движении (1 площадка ≈ 30 м):  - С высоким подниманием бедра (чем чаще, тем лучше) / 2 площадки  - С захлестыванием голени (чем чаще, тем лучше) / 2 площадки  - Выпрыгивания на каждый шаг (выпрыгивания с махом рук) / 2 площадки  - В стойке баскетболиста правым и левым боком / 4 площадки  - Скрёстный шаг правым и левым боком / 4 площадки  - Легкие выпрыгивания на каждый шаг с круговым движением руками в плечевом суставе / 2 площадки  - Выпрыгивания с двух ног через 3 шага / 2 площадки  - Многоскоки на каждый шаг / 2 площадки  - Легкое ускорение и остановка Close Out\* (выполнить 3 ускорения и 3 остановки за 1 дорожку) / 4 площадки  - Ускорение и остановка Close Out\* / 2 площадки  \*Close Out – остановка после ускорения с частым перемещением ног и одновременно поднятыми вверх руками  1. ОФП (отдых между подходами 40 секунд):   * 1. Супер-сет: 1. Лежа не спине, сгибание разгибание туловища только в грудном отделе 2. Лежа на спине, руки под ягодицами, ноги под 45 градусов, выполняем упражнение ножницы / 4 подхода по 20 повторений скручиваний и 30 повторений ножниц в одном подходе.   2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа с хлопком 4 подхода по 10 повторений (выполняем медленное сгибание рук на 5 счетов и быстро и резко разгибаем руки и выполняем хлопок ладонями в воздухе (Упражнение взрывное, выполнять максимально быстро и резко)   3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине 4 подхода по 9 повторений (постановка рук шире плеч, обычным хватом)   4. Бёрпи 4 подхода по 10 повторений (Корпус опускается полностью на пол, выполняем высокое выпрыгивание вверх)   5. Планка (на локтях) 4 подхода по 140 сек (Отдых между подходами 30 сек)  1. СФП (1 площадка ≈ 30 м):    1. Ускорение (обычное) / 15 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)    2. Запрыгивания на возвышенность (40-50 см) из глубокого приседа с мячом в руках / 4 подхода по 20 запрыгиваний (Медленный присед ниже 90 градусов, высокое выпрыгивание с резким и быстрым взмахом обеих рук, зафиксироваться в положении после прыжка на возвышенности)    3. Поднимание на носки стоя на возвышенности (10-15 см) поочередно каждой ногой / 4 подхода по 60 повторений каждой ногой (Стоя на одной ноге, выполняем резкий подъем на носок с фиксацией в верхнем положении и медленное опускание вниз, но не глубокое)    4. Упражнение «Лодочка» / 4 подхода по 40 секунд (Из положения лежа, руки прямые вверху, ноги прямые, выполняем подъем рук и ног вверх с задержкой)   3. Техническая подготовка (1 площадка ≈ 30 м):  На месте:  3.1. Ведение мяча правой (левой) рукой / 120 раз (каждой рукой)  3.2. Ведение мяча правой (левой) рукой с стороны в сторону / 120 раз (каждой рукой)  3.3. Ведение мяча правой (левой) рукой спереди назад / 120 раз (каждой рукой)  3.4. Перевод мяча из правой руки в левую с одним ударом после перевода / 120 раз  3.5. Перевод под правой (левой) ногой / 120 раз (под каждой ногой)  3.6. Ноги параллельны, перевод поочередно под правой (левой) ногой с разножкой через удар / 120 раз  3.7. Ноги параллельны, перевод поочередно под правой (левой) ногой, не меняя постановки ног / 120 раз  3.8. Переводы на месте за спиной / 120 раз  В движении:  3.9. Ведение мяча с переводом перед собой через удар / 3 площадки  3.10. Ведение мяча с переводом под ногой поочередно через удар / 3 площадки  3.11. Ведение мяча с переводом за спиной через удар / 3 площадки  3.12. Ведение мяча с переводом за спиной с переносом мяча через удар / 3 площадки  3.13. Ведение мяча с 2 переводами перед собой, 2 под ногой (поочередно), 2 переводами за спиной, 2 переводами за спиной с переносом мяча / 5 площадок  Растяжка: Восстановив дыхание приступить к растяжке стоя, сидя и лежа на полу.  Теоретическая подготовка: Правила баскетбола. Правило шестое - Фолы | 22,26.07.2024  Разминка  ОФП  Техническая подготовка  Растяжка  Теоретическая подготовка  Итого: 120 минут  24,28.07.2024  Разминка  ОФП  СФП  Растяжка  Теоретическая подготовка  Итого: 110 минут  Разминка - 15 минут  ОФП - 35 минут  СФП - 50 минут  Техническая подготовка – 60 минут  Растяжка – 10 минут  Теоретическая подготовка – после тренировки |
| 7 неделя | 29.07.2024  31.07.2024  02.08.2024  04.08.2024 | Разминка:  На месте:  - Наклон головы вправо, влево, вперед (наклон головы назад НЕ ВЫПОЛНЯЕМ!)  - Круговые движения руками в плечевом поясе веред, назад (амплитудные движения)  - Руки в стороны, круговые движения руками в локтевом суставе во внутрь и наружу  - Круговые движения кистями и голеностопом поочередно каждой ногой  - Ноги врозь выполняем наклон корпуса вправо, влево, вперед и назад  - Ноги врозь, выполняем наклон к правой ноге, в середину и к левой  - Ноги вместе наклон вперед  - Выпады на месте вперед на каждую ногу поочередно  - Выпады в сторону на каждую ногу поочередно  - Мах ноги вперед поочередно  - Мах ноги в сторону правой, левой  - Круговые движения ногами в тазобедренном суставе правой, левой  - Круговые движения ногами в коленном суставе  - Упор руками в стену, корпус в наклоне 45 градусов, стойка на носках, поочередно опускаем пятку на пол (выполняем аккуратно и без резких движений)  В движении (1 площадка ≈ 30 м):  - С высоким подниманием бедра (чем чаще, тем лучше) / 2 площадки  - С захлестыванием голени (чем чаще, тем лучше) / 2 площадки  - Выпрыгивания на каждый шаг (выпрыгивания с махом рук) / 2 площадки  - В стойке баскетболиста правым и левым боком / 4 площадки  - Скрёстный шаг правым и левым боком / 4 площадки  - Легкие выпрыгивания на каждый шаг с круговым движением руками в плечевом суставе / 2 площадки  - Выпрыгивания с двух ног через 3 шага / 2 площадки  - Многоскоки на каждый шаг / 2 площадки  - Легкое ускорение и остановка Close Out\* (выполнить 3 ускорения и 3 остановки за 1 дорожку) / 4 площадки  - Ускорение и остановка Close Out\* / 2 площадки  \*Close Out – остановка после ускорения с частым перемещением ног и одновременно поднятыми вверх руками  1. ОФП (отдых между подходами 40 секунд):   * 1. Лежа не спине, полное сгибание разгибание туловища 4 подхода по 25 повторений   2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 20 повторений (узкой постановкой рук)   3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине 4 подхода по 7 повторений (постановка рук шире плеч, обычным хватом)   4. Упражнение «Скалолаз» 4 подхода по 40 секунд (Упор лежа на прямых руках, выполняем поочередное подтягивание колен к груди, сначала правое, потом левое, выполняем упражнение максимально быстро)   1.5. Планка (на локтях) 4 подхода по 140 сек (Отдых между подходами 30 сек)  2. СФП (1 площадка ≈ 30 м):  2.1. Ускорения с остановкой Close Out\* и возвращение в исходную позицию в защитной стойке / 13 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.2. Ускорения с остановкой Close Out\*, перемещение в стойке баскетболиста в правую сторону, затем сразу в левую сторону / 13 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.3. Выполняем 3 высоких прыжка вверх с места двумя ногами и после сразу ускорение / 13 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.4. Выполняем 3 бёрпи и после сразу ускорение / 13 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.5. Запрыгивания с одной ноги на скамью поочередно с правой и левой ноги с мячом в руках / 4 подхода по 30 запрыгиваний (каждое запрыгивание на скамью выполнять высоко с резким и быстрым взмахом руками. Прыжок выполняется с одой ноги, приземление на скамью на обе. Отдых между подходами 40 секунд).  2.6. Прыжки на скакалке 800 прыжков (выполнять быстром темпе)  \*Close Out – остановка после ускорения с частым перемещением ног и одновременно поднятыми вверх руками  3. Техническая подготовка (5 позиций – 0, 45, 90, 45, 0):  3.1. Простые средние броски с 5 позиций / 15 бросков с каждой позиции  3.2. Средние броски с наброса себе и остановкой прыжком на две ноги / 15 бросков с каждой позиции  3.3. Средине броски после выполнения двух переводов (различных) / 15 бросков с каждой позиции  3.4. Простые дальние броски с 5 позиций / 15 бросков с каждой позиции  3.5. Дальние броски с наброса себе и остановкой прыжком на две ноги / 15 бросков с каждой позиции  3.6. Дальние броски после выполнения двух переводов (различных) / 15 бросков с каждой позиции  3.7. Штрафные броски / 25 попаданий в кольцо  Растяжка: Восстановив дыхание приступить к растяжке стоя, сидя и лежа на полу.  Теоретическая подготовка: Правила баскетбола. Правило седьмое – Общие положения | 15,19.07.2024  Разминка  ОФП  Техническая подготовка  Растяжка  Теоретическая подготовка  Итого: 120 минут  17,21.07.2024  Разминка  ОФП  СФП  Растяжка  Теоретическая подготовка  Итого: 110 минут  Разминка - 15 минут  ОФП - 35 минут  СФП - 50 минут  Техническая подготовка – 60 минут  Растяжка – 10 минут  Теоретическая подготовка – после тренировки |
| 8 неделя | 05.08.2024  07.08.2024  09.08.2024  11.08.2024 | Разминка:  На месте:  - Наклон головы вправо, влево, вперед (наклон головы назад НЕ ВЫПОЛНЯЕМ!)  - Круговые движения руками в плечевом поясе веред, назад (амплитудные движения)  - Руки в стороны, круговые движения руками в локтевом суставе во внутрь и наружу  - Круговые движения кистями и голеностопом поочередно каждой ногой  - Ноги врозь выполняем наклон корпуса вправо, влево, вперед и назад  - Ноги врозь, выполняем наклон к правой ноге, в середину и к левой  - Ноги вместе наклон вперед  - Выпады на месте вперед на каждую ногу поочередно  - Выпады в сторону на каждую ногу поочередно  - Мах ноги вперед поочередно  - Мах ноги в сторону правой, левой  - Круговые движения ногами в тазобедренном суставе правой, левой  - Круговые движения ногами в коленном суставе  - Упор руками в стену, корпус в наклоне 45 градусов, стойка на носках, поочередно опускаем пятку на пол (выполняем аккуратно и без резких движений)  В движении (1 площадка ≈ 30 м):  - С высоким подниманием бедра (чем чаще, тем лучше) / 2 площадки  - С захлестыванием голени (чем чаще, тем лучше) / 2 площадки  - Выпрыгивания на каждый шаг (выпрыгивания с махом рук) / 2 площадки  - В стойке баскетболиста правым и левым боком / 4 площадки  - Скрёстный шаг правым и левым боком / 4 площадки  - Легкие выпрыгивания на каждый шаг с круговым движением руками в плечевом суставе / 2 площадки  - Выпрыгивания с двух ног через 3 шага / 2 площадки  - Многоскоки на каждый шаг / 2 площадки  - Легкое ускорение и остановка Close Out\* (выполнить 3 ускорения и 3 остановки за 1 дорожку) / 4 площадки  - Ускорение и остановка Close Out\* / 2 площадки  \*Close Out – остановка после ускорения с частым перемещением ног и одновременно поднятыми вверх руками  1. ОФП (отдых между подходами 40 секунд):   * 1. Супер-сет: 1. Лежа не спине, сгибание разгибание туловища только в грудном отделе 2. Лежа на спине, руки вдоль корпуса, поочередно тянемся рукой к ноге выполняя боковые скручивания / 4 подхода по 20 повторений скручиваний и 30 повторений боковых скручиваний   2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа с хлопком 4 подхода по 10 повторений (выполняем медленное сгибание рук на 5 счетов и быстро и резко разгибаем руки и выполняем хлопок ладонями в воздухе (Упражнение взрывное, выполнять максимально быстро и резко)   3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине 4 подхода по 9 повторений (постановка рук шире плеч, обычным хватом)   4. Бёрпи 4 подхода по 10 повторений (Корпус опускается полностью на пол, выполняем высокое выпрыгивание вверх)   5. Планка (на локтях) 4 подхода по 140 сек (Отдых между подходами 30 сек)  1. СФП (1 площадка ≈ 30 м):    1. Ускорение (обычное) / 15 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)    2. Запрыгивания на возвышенность (40-50 см) из глубокого приседа с мячом в руках / 4 подхода по 20 запрыгиваний (Медленный присед ниже 90 градусов, высокое выпрыгивание с резким и быстрым взмахом обеих рук, зафиксироваться в положении после прыжка на возвышенности)    3. Поднимание на носки стоя на возвышенности (10-15 см) поочередно каждой ногой / 4 подхода по 60 повторений каждой ногой (Стоя на одной ноге, выполняем резкий подъем на носок с фиксацией в верхнем положении и медленное опускание вниз, но не глубокое)    4. Упражнение «Лодочка» / 4 подхода по 40 секунд (Из положения лежа, руки прямые вверху, ноги прямые, выполняем подъем рук и ног вверх с задержкой)   3. Техническая подготовка (1 площадка ≈ 30 м):  На месте:  3.1. Ведение мяча правой (левой) рукой / 130 раз (каждой рукой)  3.2. Ведение мяча правой (левой) рукой с стороны в сторону / 130 раз (каждой рукой)  3.3. Ведение мяча правой (левой) рукой спереди назад / 130 раз (каждой рукой)  3.4. Перевод мяча из правой руки в левую с одним ударом после перевода / 130 раз  3.5. Перевод под правой (левой) ногой / 130 раз (под каждой ногой)  3.6. Ноги параллельны, перевод поочередно под правой (левой) ногой с разножкой через удар / 130 раз  3.7. Ноги параллельны, перевод поочередно под правой (левой) ногой, не меняя постановки ног / 130 раз  3.8. Переводы на месте за спиной / 130 раз  В движении:  3.9. Ведение мяча с переводом перед собой через удар / 3 площадки  3.10. Ведение мяча с переводом под ногой поочередно через удар / 3 площадки  3.11. Ведение мяча с переводом за спиной через удар / 3 площадки  3.12. Ведение мяча с переводом за спиной с переносом мяча через удар / 3 площадки  3.13. Ведение мяча с 2 переводами перед собой, 2 под ногой (поочередно), 2 переводами за спиной, 2 переводами за спиной с переносом мяча / 6 площадок  Растяжка: Восстановив дыхание приступить к растяжке стоя, сидя и лежа на полу.  Теоретическая подготовка: Правила баскетбола. Правило восьмое – Судьи, Судьи-секретари, Комиссар: обязанности и права | 05,09.08.2024  Разминка  ОФП  Техническая подготовка  Растяжка  Теоретическая подготовка  Итого: 120 минут  07,11.08.2024  Разминка  ОФП  СФП  Растяжка  Теоретическая подготовка  Итого: 110 минут  Разминка - 15 минут  ОФП - 35 минут  СФП - 50 минут  Техническая подготовка – 60 минут  Растяжка – 10 минут  Теоретическая подготовка – после тренировки |
| 9 неделя | 12.04.2024  14.04.2024  16.04.2024  18.04.2024 | Разминка:  На месте:  - Наклон головы вправо, влево, вперед (наклон головы назад НЕ ВЫПОЛНЯЕМ!)  - Круговые движения руками в плечевом поясе веред, назад (амплитудные движения)  - Руки в стороны, круговые движения руками в локтевом суставе во внутрь и наружу  - Круговые движения кистями и голеностопом поочередно каждой ногой  - Ноги врозь выполняем наклон корпуса вправо, влево, вперед и назад  - Ноги врозь, выполняем наклон к правой ноге, в середину и к левой  - Ноги вместе наклон вперед  - Выпады на месте вперед на каждую ногу поочередно  - Выпады в сторону на каждую ногу поочередно  - Мах ноги вперед поочередно  - Мах ноги в сторону правой, левой  - Круговые движения ногами в тазобедренном суставе правой, левой  - Круговые движения ногами в коленном суставе  - Упор руками в стену, корпус в наклоне 45 градусов, стойка на носках, поочередно опускаем пятку на пол (выполняем аккуратно и без резких движений)  В движении (1 площадка ≈ 30 м):  - С высоким подниманием бедра (чем чаще, тем лучше) / 2 площадки  - С захлестыванием голени (чем чаще, тем лучше) / 2 площадки  - Выпрыгивания на каждый шаг (выпрыгивания с махом рук) / 2 площадки  - В стойке баскетболиста правым и левым боком / 4 площадки  - Скрёстный шаг правым и левым боком / 4 площадки  - Легкие выпрыгивания на каждый шаг с круговым движением руками в плечевом суставе / 2 площадки  - Выпрыгивания с двух ног через 3 шага / 2 площадки  - Многоскоки на каждый шаг / 2 площадки  - Легкое ускорение и остановка Close Out\* (выполнить 3 ускорения и 3 остановки за 1 дорожку) / 4 площадки  - Ускорение и остановка Close Out\* / 2 площадки  \*Close Out – остановка после ускорения с частым перемещением ног и одновременно поднятыми вверх руками  1. ОФП (отдых между подходами 40 секунд):   * 1. Вис на перекладине, косые поднимания ног к правой и левой руке поочередно 4 подхода по 20 повторений   2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа узкой постановкой рук 4 подхода по 10 повторений (выполняем медленное сгибание рук и быстрое разгибание рук)   3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине обратным хватом ладонями к себе 4 подхода по 7 повторений (постановка рук на уровне плеч или чуть-чуть уже ширины плеч)   4. Бёрпи 4 подхода по 10 повторений (Корпус опускается полностью на пол, выполняем высокое выпрыгивание вверх)   5. Планка (на локтях) 4 подхода по 120 сек (Отдых между подходами 30 сек)  1. СФП (1 площадка ≈ 30 м):    1. Ускорения с остановкой Close Out\*, выполнить зашагивание в правую (левую) сторону после движение правым (левым) боком в исходную позицию / 12 площадок (после ускорения 30 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)    2. Запрыгивания на возвышенность (25-35 см) с правой (левой) ноги с мячом в руках / 4 подхода по 15 запрыгиваний (Резкое, высокое выпрыгивание с резким и быстрым взмахом обеих рук, приземление на возвышенность на обе ноги, зафиксироваться в положении после прыжка на возвышенности)    3. Прыжки на носках / 4 подхода по 20 прыжков (Выполнять прыжки на месте с быстрым и резким взмахом рук отталкиваясь только носками)   Приседания / 4 подхода по 30 приседаний (Выполняем медленное сгибание ног на 8 счетов, после чего быстрое разгибание ног)  3. Техническая подготовка (5 позиций – 0, 45, 90, 45, 0):  3.1. Простые средние броски с 5 позиций / 20 бросков с каждой позиции  3.2. Средние броски с наброса себе и остановкой прыжком на две ноги / 20 бросков с каждой позиции  3.3. Средине броски после выполнения двух переводов (различных) / 20 бросков с каждой позиции  3.4. Простые дальние броски с 5 позиций / 20 бросков с каждой позиции  3.5. Дальние броски с наброса себе и остановкой прыжком на две ноги / 20 бросков с каждой позиции  3.6. Дальние броски после выполнения двух переводов (различных) / 20 бросков с каждой позиции  3.7. Штрафные броски / 30 попаданий в кольцо  Растяжка: Восстановив дыхание приступить к растяжке стоя, сидя и лежа на полу.  Теоретическая подготовка: Правила баскетбола. Правило седьмое – Общие положения | 12,16.08.2024  Разминка  ОФП  Техническая подготовка  Растяжка  Теоретическая подготовка  Итого: 120 минут  14,18.08.2024  Разминка  ОФП  СФП  Растяжка  Теоретическая подготовка  Итого: 110 минут  Разминка - 15 минут  ОФП - 35 минут  СФП - 50 минут  Техническая подготовка – 60 минут  Растяжка – 10 минут  Теоретическая подготовка – после тренировки |
| 10 неделя | 19.04.2024  21.04.2024 | Разминка:  На месте:  - Наклон головы вправо, влево, вперед (наклон головы назад НЕ ВЫПОЛНЯЕМ!)  - Круговые движения руками в плечевом поясе веред, назад (амплитудные движения)  - Руки в стороны, круговые движения руками в локтевом суставе во внутрь и наружу  - Круговые движения кистями и голеностопом поочередно каждой ногой  - Ноги врозь выполняем наклон корпуса вправо, влево, вперед и назад  - Ноги врозь, выполняем наклон к правой ноге, в середину и к левой  - Ноги вместе наклон вперед  - Выпады на месте вперед на каждую ногу поочередно  - Выпады в сторону на каждую ногу поочередно  - Мах ноги вперед поочередно  - Мах ноги в сторону правой, левой  - Круговые движения ногами в тазобедренном суставе правой, левой  - Круговые движения ногами в коленном суставе  - Упор руками в стену, корпус в наклоне 45 градусов, стойка на носках, поочередно опускаем пятку на пол (выполняем аккуратно и без резких движений)  В движении (1 площадка ≈ 30 м):  - С высоким подниманием бедра (чем чаще, тем лучше) / 2 площадки  - С захлестыванием голени (чем чаще, тем лучше) / 2 площадки  - Выпрыгивания на каждый шаг (выпрыгивания с махом рук) / 2 площадки  - В стойке баскетболиста правым и левым боком / 4 площадки  - Скрёстный шаг правым и левым боком / 4 площадки  - Легкие выпрыгивания на каждый шаг с круговым движением руками в плечевом суставе / 2 площадки  - Выпрыгивания с двух ног через 3 шага / 2 площадки  - Многоскоки на каждый шаг / 2 площадки  - Легкое ускорение и остановка Close Out\* (выполнить 3 ускорения и 3 остановки за 1 дорожку) / 4 площадки  - Ускорение и остановка Close Out\* / 2 площадки  \*Close Out – остановка после ускорения с частым перемещением ног и одновременно поднятыми вверх руками  1. ОФП (отдых между подходами 40 секунд):   * 1. Вис на прямых руках на перекладине, поднимание прямых ног с касанием перекладины 4 подхода по 15 повторений   2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 25 повторений (постановка рук напротив плеч)   3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине 4 подхода по 8 повторений (обратным хватом, ладонями к себе)   4. Бёрпи 4 подхода по 10 повторений (Корпус опускается полностью на пол, выполняем высокое выпрыгивание вверх)   5. Планка (на локтях) 4 подхода по 140 сек (Отдых между подходами 30 сек)   2. СФП (1 площадка ≈ 30 м):  2.1. Ускорения с остановкой Close Out\* и возвращение в исходную позицию в защитной стойке / 12 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.2. Ускорения с остановкой Close Out\*, перемещение в стойке баскетболиста в правую сторону, затем сразу в левую сторону / 12 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.3. Выполняем 3 высоких прыжка вверх с места двумя ногами и после сразу ускорение / 12 площадок (после ускорения 40 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.4. Выполняем 3 бёрпи и после сразу ускорение / 12 площадок (после ускорения 30 секунд восстановить дыхание, выполнять упражнение на максимальной скорости)  2.5. Запрыгивания на возвышенность (40-50 см) с места толчком двумя ногами вверх с мячом в руках / 4 подхода по 15 запрыгиваний (каждое запрыгивание на возвышенность выполнять высоко с резким и быстрым взмахом руками. Прыжок выполняется с двух ног, приземление на возвышенность на обе. Отдых между подходами 40 секунд).  2.6. Прыжки на скакалке 500 прыжков (выполнять быстром темпе)  \*Close Out – остановка после ускорения с частым перемещением ног и одновременно поднятыми вверх руками  3. Техническая подготовка (1 площадка ≈ 30 м):  На месте:  3.1. Ведение мяча правой (левой) рукой / 150 раз (каждой рукой)  3.2. Ведение мяча правой (левой) рукой с стороны в сторону / 150 раз (каждой рукой)  3.3. Ведение мяча правой (левой) рукой спереди назад / 150 раз (каждой рукой)  3.4. Перевод мяча из правой руки в левую с одним ударом после перевода / 150 раз  3.5. Перевод под правой (левой) ногой / 150 раз (под каждой ногой)  3.6. Ноги параллельны, перевод поочередно под правой (левой) ногой с разножкой через удар / 150 раз  3.7. Ноги параллельны, перевод поочередно под правой (левой) ногой, не меняя постановки ног / 150 раз  3.8. Переводы на месте за спиной / 150 раз  В движении:  3.9. Ведение мяча с переводом перед собой через удар / 2 площадки  3.10. Ведение мяча с переводом под ногой поочередно через удар / 2 площадки  3.11. Ведение мяча с переводом за спиной через удар / 2 площадки  3.12. Ведение мяча с переводом за спиной с переносом мяча через удар / 2 площадки  3.13. Ведение мяча с 2 переводами перед собой, 2 под ногой (поочередно), 2 переводами за спиной, 2 переводами за спиной с переносом мяча / 4 площадки  Растяжка: Восстановив дыхание приступить к растяжке стоя, сидя и лежа на полу.  Теоретическая подготовка: Правила баскетбола. Правило второе – Площадка и оборудование | 19.08.2024  Разминка  ОФП  Техническая подготовка  Растяжка  Теоретическая подготовка  Итого: 120 минут  21.08.2024  Разминка  ОФП  СФП  Растяжка  Теоретическая подготовка  Итого: 110 минут  Разминка - 15 минут  ОФП - 35 минут  СФП - 50 минут  Техническая подготовка – 60 минут  Растяжка – 10 минут  Теоретическая подготовка – после тренировки |