

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - баскетбол

Этап подготовки: НП-1

Нагрузка: 6 часов в неделю

№ тренировки	Содержание материала	Продолжительность
1	<p>ОФП: Общие развивающие упражнения для всех групп мышц (наклоны головы, вращения и махи руками, наклоны, повороты туловища, приседания, выпады, прыжки). Каждое упражнение выполняется по 10 повторений. (30 минут)</p> <p>СФП: Упражнения для развития быстроты движения (мелкие подскоки, высокое поднимания бедра, захлест голени, высокие подскоки). Каждое упражнение выполняется на месте по 4 серии 30 секунд. Упражнения для развития игровой ловкости (вращения мячом, подбрасывание и ловля мяча). Каждое упражнение выполняется по 3 серии 20 раз. Упражнения для развития силы (отжимания в упоре) 3 серии по 7 отжиманий. (45 минут).</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр баскетбольного матча Чемпионата Европы 2008 года Россия-Испания. (45 минут)</p>	2 часа
2	<p>ОФП: Общие развивающие упражнения для всех групп мышц (наклоны головы, вращения и махи руками, наклоны, повороты туловища, приседания, выпады, прыжки). Каждое упражнение выполняется по 10 повторений. (30 минут)</p> <p>СФП: Упражнения для развития прыгучести (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, прыжки с ноги на ногу, прыжки на скакалке). Каждое упражнение выполняется 3 серии по 10 повторений. Упражнения для развития игровой ловкости (вращения мячом, вращения по восьмерке, подбрасывание и ловля мяча). Каждое упражнение выполняется по 3 серии 20 раз. (45 минут)</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр баскетбольного матча Лиги ВТБ сезон 2019-2020 БК Zenit – ПБК ЦСКА. (45 минут)</p>	2 часа

3	<p>ОФП: Общие развивающие упражнения для всех групп мышц (наклоны головы, вращения и махи руками, наклоны, повороты туловища, приседания, выпады, прыжки). Каждое упражнение выполняется по 10 повторений. (30 минут)</p> <p>СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах). Каждое упражнение выполняется по 3 серии по 10 повторений. Упражнения для развития игровой ловкости (вращения мячом, вращения по восьмерке, подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мяча, перебрасывание мяча с руки на руку). (45 минут)</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр баскетбольного матча Олимпийских игр 2012 Лондон Россия-Аргентина. (45 минут)</p>	2 часа
4	<p>ОФП: Общие развивающие упражнения для всех групп мышц (наклоны головы, вращения и махи руками, наклоны, повороты туловища, приседания, выпады, прыжки). Каждое упражнение выполняется по 10 повторений. (30 минут)</p> <p>СФП: Упражнения для развития быстроты движения (мелкие подскоки, высокое поднимания бедра, захлест голени, высокие подскоки). Каждое упражнение выполняется на месте по 4 серии 30 секунд. Упражнения для развития игровой ловкости (вращения мячом, подбрасывание и ловля мяча). Каждое упражнение выполняется по 3 серии 20 раз. Упражнения для развития силы (отжимания в упоре) 3 серии по 7 отжиманий. (45 минут)</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр баскетбольного матча Чемпионата Мира 2019 года Россия-Польша. (45 минут)</p>	2 часа