

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - баскетбол

Этап подготовки: Т(СС)-4

Нагрузка: 12 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). Упражнения для ног (поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведение, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, подскоки из различных исходных положений). Каждое упражнение выполняется по 20 повторений. (30 минут).</p> <p>СФП: Упражнения для развития быстроты движения (мелкие подскоки, высокое поднимания бедра, захлест голени, высокие подскоки). Каждое упражнение выполняется по 7 серий по 45 секунд. Упражнения для развития силы (отжимания в упоре, отжимания от скамейки) 5 серии по 20 отжиманий. Упражнения на мышцы пресса и спины (скручивания, подъемы туловища (лежа на спине, на животе) 6 серии по 20 повторений). (45 минут).</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр баскетбольного матча Чемпионата Европы 2008 года Россия-Испания. Разбор индивидуальных и командных игровых действий в нападении. (45 минут)</p>	2 часа
2	<p>ОФП: Общие развивающие упражнения для всех групп мышц (наклоны головы, вращения и махи руками, наклоны, повороты туловища). Упражнения для ног (поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведение, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, подскоки из различных исходных положений). Каждое упражнение выполняется по 20 повторений. (30 минут).</p> <p>СФП: Упражнения для развития прыгучести (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, прыжки с ноги на ногу, прыжки колени к груди, прыжки на скакалке). Каждое упражнение выполняется 7 серии по 20 повторений. Упражнения на мышцы пресса и спины (скручивания, подъемы туловища (лежа на спине, на животе) 7 серии по 20 повторений). (45 минут)</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр баскетбольного матча Лиги ВТБ сезон 2019-2020 БК Зенит – ПБК ЦСКА. Разбор индивидуальных и командных игровых действий в нападении. (45 минут)</p>	2 часа

3	<p>ОФП: Общие развивающие упражнения для всех групп мышц (наклоны головы, вращения и махи руками, наклоны, повороты туловища). Упражнения для ног (поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведение, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, подскоки из различных исходных положений). Каждое упражнение выполняется по 20 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, прыжки из приседа). Каждое упражнение выполняется 7 серии по 20 повторений. Упражнения с ленточными эспандерами и резинами. (45 минут)</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр баскетбольного матча Евролиги сезон 2019-2020 Реал – ЦСКА. Разбор индивидуальных и командных игровых действий в нападении. (45 минут)</p>	2 часа
4	<p>ОФП: Общие развивающие упражнения для всех групп мышц (наклоны головы, вращения и махи руками, наклоны, повороты туловища). Упражнения для ног (поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведение, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, подскоки из различных исходных положений). Каждое упражнение выполняется по 20 повторений. (30 минут).</p> <p>СФП: Упражнения для развития быстроты движения (мелкие подскоки, высокое поднимания бедра, захлест голени, высокие подскоки. Каждое упражнение выполняется по 6 серий по 45 секунд. Упражнения для развития силы (отжимания в упоре, отжимания от скамейки) 7 серии по 20 отжиманий. Упражнения на мышцы пресса и спины (скручивания, подъемы туловища (лежа на спине, на животе) 7 серии по 20 повторений). (45 минут)</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр баскетбольного матча Чемпионата Мира 2019 года Россия-Польша. Разбор индивидуальных игровых действий в нападении и защите. (45 минут)</p>	2 часа

5	<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 20 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, прыжки колени к груди, прыжки из низкого приседа). Каждое упражнение выполняется 5 серии по 15 повторений. Упражнения с ленточными эспандерами и резинами. (45 минут)</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр баскетбольного матча Лиги ВТБ сезон 2019-2020 БК Zenit – Химки. Разбор индивидуальных игровых действий в нападении. (45 минут)</p>	2 часа
6	<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 20 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 4 серии по 10-15 повторений. Упражнения на мышцы пресса и спины (скручивания, подъемы туловища (лежа на спине, на животе) 7 серии по 20 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 Лиги ВТБ сезон 2019-2020 БК Zenit – Химки. Разбор индивидуальных и командных игровых действий в нападении. (45 минут)</p>	2 часа

7	<p>ОФП: Общие развивающие упражнения для всех групп мышц (наклоны головы, вращения и махи руками, наклоны, повороты туловища). Упражнения для ног (поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведение, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, подскоки из различных исходных положений). Каждое упражнение выполняется по 20 повторений. (30 минут).</p> <p>СФП: Упражнения для развития быстроты движения (мелкие подскоки, высокое поднимания бедра, захлест голени, высокие подскоки). Каждое упражнение выполняется по 7 серий по 45 секунд. Упражнения для развития силы (отжимания в упоре, отжимания от скамейки) 4 серии по 15 отжимания. Упражнения на мышцы пресса и спины (скручивания, подъемы туловища (лежа на спине, на животе) 7 серии по 20 повторений). (45 минут).</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр баскетбольного матча Олимпийских игр 2012 Лондон Россия-Аргентина. Разбор индивидуальных и командных игровых действий в нападении. (45 минут)</p>	2 часа
---	--	--------