План самоподготовки по баскетболу с 09.11 по 015.11.2020г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | 09.11НП-2 (вол)ТЭ-1 | 10.11ТЭ-1НП-3 | 11.11НП-2 (вол)ТЭ-1 | 12.11ТЭ-1НП-3 | 14.11НП-3ТЭ-1 | 15.10НП-2 (вол)ТЭ-1НП-3 |
| Теория | Изучение официальных правил баскетбола по версии FIBA от 2017г.Изучение судейских жестов (судейская практика).Данный материал выслан индивидуально. Ссылка для просмотра: https://www.fbp.ru/docs/FIBA/rules.pdf |
| Общеразвивающие упражнения. | **Упражнение****Описание**Разминка (необходима для комплексного разогрева всех мышц) – примерно 10 минут1. Расположите кисти рук на плечах и выполняйте вращающие движения руками вперед и назад. Выполните по 10 поворотов.
2. Поместите руки на зону талии и выполните наклоны корпусом в стороны.
3. Исходное положение аналогично предыдущему, при этом вам нужно вращать тазом по/против часовой стрелки.
4. Выполняйте прыжки со скакалкой в течение 2 минут без перерыва.

Для рукНоги должны быть расставлены на ширине ваших плеч, в руки возьмите утяжелители (гантели либо бутылки с водой). Выполните сгибания, совершая 20 повторов для каждой руки (3 подхода).Для мышц грудной клетки (необходим фитбол либо устойчивый стул)Примите позицию лежа (упор на верхний отдел спины), ноги следует согнуть в коленях и оставить их на полу для устойчивого положения тела. Возьмите утяжелитель и плавно опускайте его за голову на вдохе. На выдохе поднимаете груз. Выполните 4 сета по 12 повторов.Для спиныПримите классический упор лежа, ладони стоят на среднем расстоянии. Далее плавно опускайте грудную клетку к поверхности пола. Спина в этот момент должна быть ровной, таз и поясница – на одной линии. Выполните 3 подхода по 10 раз.Для прессаЛягте на специальный коврик, ноги согните в коленях. Разместите руки на затылке. На выдохе начинайте подъем тела к коленям (поясница при этом плотно прижата к поверхности пола), после чего опускайтесь обратно. Необходимо сделать 3-4 подхода по 15-20 раз.Для ягодичных мышцПрисядьте на пол (используйте коврик), сохраняя вертикальное положение спины без прогибов в пояснице. Поддерживая осанку, поднимитесь за счет напряженных мышц таза (положение напоминает то, как вы сидите на стуле). Задержитесь в верхней точке на 20-30 секунд и присаживайтесь обратно. Повторите упражнение 10-15 раз.Для ногПримите позицию лежа на полу, руки должны располагаться вдоль тела. Далее таз вверх, чтобы плечи и голова оставались прижатыми к полу. Выполните 3-4 сета по 12 подъемов. Можно использовать утяжелители – разместите его чуть ниже линии пояса.Заминка (необходима для комплексной растяжки мышц, устранения напряжения)1. Ноги расположите на ширине собственных плеч, подтяните одно колено к груди и задержитесь на 20 секунд. Сделайте аналогичное движение для другой ноги.
2. Поднимите левую руку вверх и тянитесь кончиками пальцев к потолку в течение 10-20 секунд. Повторите то же движение для правой руки.
3. Выполните упор лежа на коленях и, прогнув поясницу, опустите таз за пятки. Задержитесь в таком положении на 10 секунд и возвращайтесь в начальную позицию. Повторите движения 3-4 раза.
 |