

Ильин Роман Александрович тренер-преподаватель ДЮСШ по виду спорта баскетбол:

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения.

Задания с 6 по 30 апреля 2020 г. те же самые, что и задания для групп с 6 апреля по 30 апреля 2020 года.

С 6 апреля по 30 апреля 2020 года г.

№п/п	СОГ
6 апреля	
7 апреля	<p>Разминка: Упражнения для подготовки связок и мышц к тренировочной работе (растяжка) 5-10 мин.</p> <p>Перерыв между упражнениями 30сек.-1 мин.</p> <p><i>Формирование чувства мяча (имитация):</i></p> <ul style="list-style-type: none">- переключивание б/б мяча из правой руки в левую (за спиной)<ul style="list-style-type: none">- над головой- вокруг туловища- переключивание мяча "восьмеркой" вокруг голени- подбросить мяч вверх и поймать его за спиной- подбросить перед собой под ногами поймать за спиной- поднять мяч с пола в ведение (правой, левой)<ul style="list-style-type: none">- ведение мяча перед собой- ведение мяча под ногами «восьмеркой»- ведение мяча правой (левой) рукой по залу- ведение мяча попеременно. <p><i>Совершенствование техники владения б/б мячом(имитация):</i></p> <ul style="list-style-type: none">- ловля и передача б/б мяча двумя руками от груди в парах на месте (с отскоком от пола) имитация- ловля и передача одной рукой от плеча<ul style="list-style-type: none">- двумя руками из-за головы- ловля и передача с выпадом в сторону с отскоком от пола (правой и левой ногой)- ведение мяча с обводкой напарника, остановка прыжком, вращение вокруг своей оси, передача мяча двумя руками от груди. <p><i>Совершенствование броска в движении после двух шагов(имитация):</i></p> <ul style="list-style-type: none">- выполнение броска после ведения (правой и левой руки)
8 апреля	

<p>9 апреля</p>	<p>Разминка: Упражнения для подготовки связок и мышц к тренировочной работе (растяжка) 5-10 мин. Перерыв между упражнениями 30сек.-1 мин. <i>Специальная физическая подготовка:</i> Упражнения без мяча Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. <i>Формирование чувства мяча (имитация):</i> О.Р.У. с баскетбольными мячами: Мяч держать над головой прямыми руками. Выполнять рывки руками назад на каждый шаг. Мяч в руках перед грудью. Поворот туловища и отведение мяча в сторону выставленной вперед ноги. Ходьба с перекладыванием мяча из руки в руку, под впереди стоящей ногой на каждый шаг. Держать «полный» мяч согнутыми руками перед грудью. Передвигаясь выпадами, посылать мяч в пол и после отскока ловить его на уровне колен прямыми в локтях руками. Передвижение по периметру зала 2 шага правым и 2 шага левым боком в стойке защитника с вращением мяча вокруг туловища на уровне пояса, перекладывая мяч из рук в руку. <i>Совершенствование броска в движении после двух шагов(имитация):</i> - выполнение броска после ведения (правой и левой руки)</p>
<p>10 апреля</p>	<p>Разминка: Упражнения для подготовки связок и мышц к тренировочной работе (растяжка) 5-10 мин. Перерыв между упражнениями 30сек.-1 мин. <i>Общая физическая подготовка:</i> Ходьба: на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Бег с высоким подниманием бедра на месте Бег с забрасыванием голени назад на месте Имитация передвижения приставными шагами (в основной стойке баскетболиста) правым и левым боком. Имитация передачи набивного мяча 2кг. -Двумя руками от груди. -Правой рукой от плеча. -Левой рукой от плеча. -Из-за головы. -Сидя на полу из-за головы. Сидя на полу ноги врозь, наклоны туловища вперед – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: перенести левую ступню через правое бедро, стопа на полу, развернуть туловище в противоположную сторону как можно глубже (фиксация позы). То же в другую сторону.</p>

	<p>– лежа на полу правая нога прямая левая согнута наружу (фиксировать). То же со сменой положения ног.</p> <p>– сидя на полу, ноги вытянуты вперед: согнуть в коленных суставах и соединить стопы, руками хват за голеностопный сустав. Локтями надавливать на колени.</p> <p>– сидя на полу: прямую правую ногу поднять вверх и рукой держать за внешний свод стопы (фиксировать). То же и с другой ногой.</p> <p>– в упоре лежа на прямых руках, прогнувшись, опрокинуть голову назад (фиксировать).</p> <p><i>Совершенствование техники владения б/б мячом(имитация):</i></p> <p>-ловля и передача б/б мяча двумя руками от груди в парах на месте (с отскоком от пола) имитация</p> <p>-ловля и передача одной рукой от плеча</p> <p>-двумя руками из-за головы</p> <p>-ловля и передача с выпадом в сторону с отскоком от пола (правой и левой ногой)</p> <p>-ведение мяча с обводкой напарника, остановка прыжком, вращение вокруг своей оси, передача мяча двумя руками от груди.</p> <p><i>Совершенствование броска (имитация):</i></p> <p>- выполнение броска (правой и левой руки)</p>
11 апреля	
12 апреля	