**Дистанционное обучение, баскетбол СОГ (младшая группа), тренер преподаватель Малов Роман Евгеньевич**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задания с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| Понедельник 20.04.2020. | 1. Бег на месте 5-10 минут минут. 2. ОФП – специальные упражнения:   - Положения стоя. Начиная от головы и шеи и заканчивая ступнями, производите вращательные движения суставов тела по часовой стрелке и против часовой стрелки 10–15 раз: шея, плечи, локти, кисти, таз, особое внимание уделите коленям и ступням — при игре в баскетбол ноги берут на себя основную нагрузку.  - Не вставая с пола, вытяните вперёд прямые ноги. Постарайтесь плавными движениями дотянуться руками до ступней. Если не выходит, обхватите руками голени и пружинящими движениями тяните затылок к ступням. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. ---- Выполняется сидя на полу. Удобно расположитесь на полу и соедините ступни под удобным углом. Мяч помещают в получившемся ромбе из ног — между голеней, или вообще не задействуется. Теперь мягкими, пружинящими движениями давите руками на колени, при этом стараясь опустить их как можно ниже к полу.  3. Видео: <https://youtu.be/K3xhK8WGw3k>  4. Видео: <https://youtu.be/mor5dSJ-8SU> - Данное видео досмотреть до конца. | Эл.почта roman.malov.68@mail.ru |
| Среда 22.04.2020 | 1. Бег на месте - 5 минут: 2. Упражнения на прыгучесть:  * спрыгивания с возвышения с мгновенным отскоком вверх или вперед; * выпрыгивания (прыжки вверх без разбега из полуприседа или глубокого приседа); * подскоки (темповые прыжки, выполняемые с небольшой амплитудой); * скачки (прыжки на одной ноге); * многоскоки с ноги на ногу (прыжки, выполняемые попеременно с одной ноги на другую); * перепрыгивания через различные горизонтальные и вертикальные препятствия (легкоатлетические барьеры, гимнастические скамейки) и др.   Каждое упражнение делается в течении 1 минуты. Количество 3-4 подхода. Между сериями упражнений 1 минута отдыха.   1. **Прыжки со скакалкой**   [Прыжки со скакалкой](https://builderbody.ru/wp-content/uploads/2016/05/2-2.gif)Популярное и очень простое упражнение, которое активно используется в тренировках баскетболистами. Прыжки с этим доступным и простым в применении спортинвентарем позволяет развивать как камбаловидные, так и икроножные группы мышц.  Заниматься со скакалкой нужно начинать от 15 и до 20 минут. Затем, когда чувствуете себя более уверенно, нагрузку увеличивают до получаса. Чтобы результат был заметен, нужно не только прыгать, но и делать это правильно. Отрывать от пола (земли) нужно двумя ногами, держа при этом лодыжки максимально близко друг от друга.  4. Видео - <https://youtu.be/U5wDMNdulgY> | Эл.почта [roman.malov.68@mail.ru](mailto:roman.malov.68@mail.ru) |
| Пятница 24.04.2020 – | 1. Бег на месте -5 минут. 2. Упражнение:  Подъемы на носки [Подъемы на носки](https://builderbody.ru/wp-content/uploads/2016/05/6-2.gif)Направлены на укрепление икроножных мышц. Выполнять их нужно до полнейшего прожжения икр так, чтобы амплитуда была максимальной. Рекомендуется делать не менее 20-30 повторов. Последняя фаза предполагает стояние на пальцах, а затем плавное опускание на пятки.  Подъемы должны выполняться плавно, а не рывками. Отягощение добавляется постепенно, параллельно с увеличением выносливости. Как только спортсмен готов, вместо подъемов начинают выполнять пряжки на носках либо берут в руки гантели.   1. Силовые упражнения:   **1. «Пружинистые» прыжки на месте на носках** в среднем темпе, слегка сгибая колени, отталкиваясь двумя ногами одновременно (держим осанку; руки на поясе или согнуты в локтях) – от одной до двух минут (по самочувствию);  2. Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой – 30 секунд;  t1586606134ab.jpg  **3. Отжимания с узкой или средней постановкой рук** (девочки с колен) – 2-3 серии по 4-8 раз;  t1586606134ac.png  t1586606134ad.jpg  t1586606134ae.jpg  **4. Отжимания с широкой постановкой рук** (девочки с колен) – 2-3 серии по 8-10 раз;  t1586606134af.jpg  **5. Обратные отжимания** – 2-3 серии по 8-12 раз;  t1586606134ag.jpg  t1586606134ah.jpg  **6. Ситапы** – 2 серии по 10 - 20 раз;  t1586606134ai.jpg  **7. Скручивания на пресс** – 2 серии по 10 – 20 раз;  t1586606134aj.png  t1586606134ak.png  **10 Подъём таза из положения сед, упор сзади, согнув ноги** – 2 серии по 10 -20 раз;  t1586606134al.jpg   1. Видео <https://youtu.be/TD2-o1LbE4A> | Эл.почта [roman.malov.68@mail.ru](mailto:roman.malov.68@mail.ru) |