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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задания с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| Понедельник 20.04.2020. | 1. Бег на месте 3-5 минут. 2. Специальные упражнения Развитие скорости ног.   - Очень важно научится правильной защитной стойке, которая может существенно отличаться от той, к которой Вы привыкли. Итак, главное в защитной стойке – хороший баланс тела. Так вот, ключевой момент правильной защитной стойки заключается в том, чтобы Ваша голова находилась на одной линии с коленями. Если она находится немного сзади условной черты – Вы будете заваливаться назад, или заваливаться вперед – если она впереди.  – При передвижении вправо-влево, вперед-назад Вы должны практически не отрывать ноги от земли, Вы как-бы скользите по паркету. Такой способ передвижения позволит уменьшить время между отталкиваниями от земли, а значит – повысит скорость перемещения и изменения направления движения.  **- Стопу нужно**  разворачивать в ту сторону, в которую Вы двигаетесь. Да, это реально ускорит Ваше перемещение.  1. «Классики». Это – одно из самых простых упражнений для развития ловкости, которое подходит абсолютно всем.  **Лестницу – можно изготовить из подручных материалов, можно наклеить на пол кусочки скотча – в общем, все зависит от фантазии и подручных материалов.**  УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ПО 3-4 РАЗА ЗАХОДА( ПОВТОРЕНИЙ).  Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч.  Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу.  Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги.  Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу.  Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это – 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.  ladder_agility_drills_hop.gif  Упражнение №2 – «внутрь-наружу». Это еще одно базовое упражнение, тем не менее, оно очень эффективно.  Начните упражнение, поставив ноги на ширине плеч перед началом лестницы.  Шагните (не прыгните, а именно шагайте) в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой.  После того, как правая нога стала в первую секцию, немедленно поставьте левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем – правую ногу – справа от лестницы.  Снова, шагните левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также шагните правой (как-бы вернитесь в предыдущее положение).  Повторяйте эту схему перемещение до тех пор, пока лестница не закончится.  ladder_agility_drills_inout.gif  Упражнение №3 – «шаг в сторону». Это упражнение потребует от Вас большей концентрации и координации движений. Сделайте несколько пробных попыток на небольшой скорости, а уже после этого начинайте работать на полную мощность.  Начните упражнение, расположившись возле левого нижнего угла лестницы (раньше мы начинали упражнение, находясь по центру, а теперь нужно немного сместиться влево).  Шагните на первую секцию левой ногой, и не останавливаясь сразу шагайте туда правой (как будто выполняете напрыжку, или остановку прыжком; минимизируйте время между каждым шагом).  Теперь нужно переместиться вправо от текущей секции, снова поставив сначала левую, а затем правую ногу.  Теперь шагните по диагонали влево-вверх, опять используя сначала левую, а затем и правую ногу.  Перемещайтесь влево, выходя за пределы лестницы, сначала левой, а затем правой ногой. Вот мы и оказались в исходном положении.  Продолжайте двигаться аналогичным образом до конца лестницы. Если Вы решили выполнить это упражнение несколько раз, то каждый раз начинайте движение с противоположной стороны лестницы, таким образом, ваша ведущая нога (в примере это левая нога) будет регулярно меняться.  ladder_agility_drills_lateral.gif  Упражнение №4 – «Танго». Это упражнение было названо в честь одного известного танца, и как только Вы его выполните – то сразу поймете, почему.  Начните это упражнение став слева-внизу от лестницы (как и предыдущее упражнение).  Переступите левой ногой через свою правую ногу, и станьте в середину первой секции.  Дальше, не останавливаясь, поставьте правую ногу на уровне поперечной планки между первой и второй секцией, и сразу поставьте левую ногу возле правой.  Это упражнение выполняется на счет 1-2-3, как в танце.  Из этого положения, правая нога переступает через левую, и становится в центр второй секции лестницы, затем левая нога. Повторять упражнение нужно до тех пор, пока лестница не закончится.  ladder_agility_drills_slalom.gif  Упражнение №5 – «Пять шагов». Это самое сложное упражнение, из всех представленных здесь, для его выполнения понадобится очень высокий уровень подготовки и врожденная ловкость. Но если Вы научитесь выполнять это упражнение плавно, не сбиваясь и на высокой скорости – большинство Ваших соперников просто не сможет успевать за Вашими перемещениями.  Стартовая позиция – ноги на ширине плеч, стоим перед лестницей по центру.  Правой ногой становимся справа от первой секции лестницы, практически одновременно с этим поставьте левую ногу в первую секцию лестницы.  Правая нога перемещается к левой, после чего левая переходит во вторую секцию (т.е. шагает вперед), а за ней отправляется правая.  Движение состоит из 5 шагов – это первая фаза. Вторая практически аналогичная этой, но движение начинается в левой ноги. Упражнение необходимо повторять на всей длине лестницы.  ladder_agility_drills_5count.gif | Эл.почта roman.malov.68@mail.ru |
| Среда 22.04.2020 | 1. Бег на месте - 5 минут: 2. Разминка:   Видео - <https://youtu.be/VDsX-8jv9-0>   1. Специальные прыжковые упражнения: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок. Скорость прыжка при выполнении упражения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.   https://175g.ru/wiki/uploads/Practice/air-alert-3-leap-ups.jpg  **Подъемы на носках**  Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге.  Отдых между подходами: 25–30 секунд.  https://175g.ru/wiki/uploads/Practice/air-alert-3-calf-raises.jpg  **Степ-апы**  Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое.  https://175g.ru/wiki/uploads/Practice/air-alert-3-step-ups.jpg  **Прыжки на прямых ногах**  Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше.  Отдых между подходами: 1 минута.  Скорость прыжка при выполнении упражения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.  https://175g.ru/wiki/uploads/Practice/air-alert-3-thrust-ups.jpg  **Выжигания**  Выполнение: Упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Стоя в полуприседе, поднимитесь на носках и совершайте прыжке в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делайте на скорость и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки.  https://175g.ru/wiki/uploads/Practice/air-alert-3-burnouts.jpg  **Прыжки в полном приседе.**  Прыжки в полном приседе — это новое упражнение. Оно должно нагружать целиком бедро и способствовать увеличению его 'взрывной силы'. Оно увеличивает сердечно-сосудистую выносливость, скорость на коротких дистанциях и боковую скорость.  Итак, описание упражнения:   * Для равновесия, возьмите мяч в руки (не обязательно). * Сядьте. Вы должны сидеть на носках (пятки подняты), ваши бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу. * Подпрыгните на 10–15 см. Соблюдайте параллельность пола и бедер. * После приземления оттолкнитесь опять. * На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгните как можно выше (из положения сидя вверх).   Это упражнение дает очень большую нагрузку на мышцы и поэтому его нужно выполнять только 1 раз в неделю, по средам. Увеличение частоты выполнения упражнения приведет к риску перегрузки мускулов, увеличения времени на восстановление и снижения прыжкового тонуса ног на долгое время. В конце каждого подхода вы должны выпрыгнуть вверх в максимальном, 'взрывном' темпе и на максимально возможную высоту. Очень важно выпрыгнуть максимально резко. Это заставит работать мышцы бедра, укрепит их и добавит к прыжку ещё 3–5 см за весь курс.  https://175g.ru/wiki/uploads/Practice/air-alert-3-squat-hops.jpg  Упражнения выполняются по 3-4 захода, отдых 1 минута после каждого упражнения. | Эл.почта [roman.malov.68@mail.ru](mailto:roman.malov.68@mail.ru) |
| Пятница 24.04.2020 – | 1. Разминка: - бег на месте 5 минут. 2. ОФП: 3. **Разминка плеч.**   Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперёд, затем 10 раз назад.   1. **Разминка таза.**   Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.   1. **Разминка спины.** Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5—10 раз в каждую сторону. 2. **Разминка коленей.** Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону. 3. **Разминка голеностопа.** Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу. 4. **Приседания.** В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой. 5. <https://youtu.be/qY8IiqsC7vQ> 6. Упражнения с мячом: 7. Переводы мяча с руки на руку вокруг шеи   hello_html_m5d0eef01.png  Сменить направление движения   1. Переводы мяча с руки на руку вокруг тела   hello_html_m43c23966.png  Направление движения менять. Голову держать прямо   1. Переводы мяча с руки на руку вокруг ноги.   hello_html_m15547af0.png  Менять направление движения.   1. «Восьмерка»   hello_html_m45fe6edf.png  Стойка параллельная. Мяч проводить вокруг и между ног. Направление менять. Голову не опускать.  5. Шагом марш!  hello_html_m4d52e238.png | Эл.почта [roman.malov.68@mail.ru](mailto:roman.malov.68@mail.ru) |