**Тренировочный план самоподготовки НП 1** с 13.04.20-19.04.20

**Вторник Среда Четверг**

**Время упражнений 30-45 минут.**

**Перед выполнением упражнений по баскетболу, обязательное выполнение разминки с ОРУ - 10 минут.**

***Вторник***

**1. Разминка. Прогрев тела.**

Для разминки баскетболиста актуально готовить особенно тщательно те мышцы, которые будут нагружены максимально во время игры или тренировки. В качестве разогрева тела подойдет легкий бег на месте в течении 2-3 минут или бег по небольшому кругу. В качестве упражнения можно использовать учащенный бег на месте за 30 сек. Помимо простого бега, на протяжении последних двух минут можно разнообразить движения и добавить бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, приставным шагом, спиной вперед, прыжки. По окончанию разминки стабилизируем дыхание и переходим к следующему.

**2. Растяжка**

Следует выполнять в следующем порядке: от головы к ногам.

* Шея (растяжка мышц шеи при помощи наклонов в разные стороны и одновременного давления руками).
* Руки (растяжка области плечевого сустава, запястья).
* Ноги (наклоны вперед на ровных ногах, наклоны вперед и по сторонам, полушпагаты, растяжка голеностопов путем выгибания стоп наружу и назад).

**3. Упражнения с мячом**

Комплекс упражнений с баскетбольными мячами на развитие координационных способностей

1. Стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса. Вращение мяча вокруг себя в правую и левую стороны.

2. Стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса. Вращайте мяч вокруг себя, а также под приподнятой ногой на месте и в движении вперёд и назад.

3. Мяч в правой (левой) руке. 1 - подбросить мяч вверх; 2 - поймать левой его той же рукой; 3- ударить мячом об пол; 4 - поймать мяч.

4. Мяч впереди в правой руке. 1 - подбросить мяч вверх - влево; 2 - поймать левой рукой; 3 - подбросить левой вверх -вправо; 4 - поймать правой рукой. То же, но в такт броскам и ловле мяча мягко сгибать и разгибать ноги.

Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

**4. Прыжковые упражнения**

1. спрыгивания с возвышения с мгновенным отскоком вверх или вперед;

2. выпрыгивания (прыжки вверх без разбега из полуприседа или глубокого приседа);

3. подскоки (темповые прыжки, выполняемые с небольшой амплитудой);

4. скачки (прыжки на одной ноге);

5. многоскоки с ноги на ногу (прыжки, выполняемые попеременно с одной ноги на другую);

5. перепрыгивания через различные горизонтальные и вертикальные препятствия (легкоатлетические барьеры, гимнастические скамейки) и др.

Дозировка прыжков: выполнять 2- 3 серии по 5 раз. Интервал отдыха между сериями 1 мин. заполняется легким бегом и упражнениями на расслабление.

***Среда***

**1.Классическая разминка.** 10 повторений на каждое упражнение. Наклоны головы в стороны, повороты головы (по часовой и против), вращение туловища, махи руками вперед- назад, махи руками вверх – вниз, вращение рук по часовой и против (на различные суставы рук), вращение тела на одной ноге, прыжки на месте, прыжки из стороны в сторону.

**2. Проработка мышц и суставов**

Разминку следует выполнять, начиная с головы и заканчивая ногами по данной схеме. Разминайтесь легко, не перенапрягая мышцы, в следующей последовательности:

* Голова и шея (круговые движения, наклоны).
* Плечи (круговые движения, попеременные подъемы плеч, отводы вперед-назад грудной клетки).
* Руки (круговые движения вытянутых рук, вертикальные и горизонтальные махи вытянутых рук, круговые движения рук в локтевом суставе, круговые движения в области запястья, бросковые махи кистью, проработка фаланг пальцев).
* Корпус (наклоны в стороны и вперед-назад, круговые движения, выгибания позвоночника вперед-назад)
* Ноги (круговые движения относительно таза, круговые движения в коленных суставах, вращение голеностопных суставов, степ-апы, приседания, прыжки).

**3. Упражнение на пресс. Скручивание лежа.**

<https://youtu.be/SG56RcTbO8s?list=PLYHUH0f8kbBxfZERTx_MkwfDDakURsCVy>

Упражнение выполняется лежа на коврике руки за голову, ноги согните в коленях. Необходимо набрать воздуха и растянуть грудную клетку. Затем на выдохе опустить грудную клетку и немного приподнять тело, оторвав спину от пола. Слишком высоко тело поднимать не нужно. Выполнять 2 подхода по 25 раз. Отдых 30 сек.

**4. Индивидуальные упражнения с мячом.**

**-** упражнение «арка» бросок мяча с одной руки на другую.

- перенос мяча вокруг шеи, туловища, ног.

- бросок из-за спины кистевым движением вверх через себя в стену двумя руками.

- стоя на месте ведение мяча вокруг правой (левой) ноги, со сменой рук.

- стоя на месте ведение мяча вокруг туловища правой (левой) рукой со сменой рук.

- упражнение «восьмерка» ведение мяча ноги на ширине плеч.

- сидя на полу 10 передач по прямой стена – пол, по – стена.

На каждое упражнение по 7-8 раз.

**5.Приседания.** [**https://ggym.ru/exercises/prisedaniya/**](https://ggym.ru/exercises/prisedaniya/)

Из положения стоя, ноги на ширине плеч выполнить приседания руки вверх. При сгибании ног делайте глубокий вдох, при разгибании ног — выдох. Выполните не менее 2-3 подходов по 25-30 повторений.

***Четверг***

**1. Упражнения для мышц ног.**

- поднятие ног по 15 раз из положения стоя на коленях с упором на руки.

- мостик 15 секунд из положения лежа на спине с упором на стопы, руки вниз.

- выпады по 15 раз из положения стоя руки на пояс.

- приседания 15 раз из положения стоя руки вперед.

- приседания 15 раз из широкой стойки руки на пояс.

- боковые выпады по 15 раз руки на пояс.

Выполнить в 2-3 подхода. Отдых 30 сек.

**2. «Бабочка»**

Сядьте на пол, согните колени и соедините подошвы. Кисти положите на стопы. Мяч расположите между голеней на полу. С выдохом мягко тяните колени к полу. Удерживайте положение в течение 30-40 секунд. Повторите движение еще дважды.

**3. «Скручивание»** [**https://www.jv.ru/news/31712-uprazhneniya-s-basketbolynim-myachom.html**](https://www.jv.ru/news/31712-uprazhneniya-s-basketbolynim-myachom.html)

Сидя на полу, правая нога вытянута вперед, левая согнута, ладони положите на пол. Скрутитесь корпусом вправо. С выдохом скрутитесь вправо еще сильнее, отодвинув ладони от себя как можно дальше вправо. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и повторите еще дважды. Затем выполните упражнение в другую сторону.

**4. Скакалка прыжки на двух ногах** (если нет скакалки прыжки на двух ногах без скакалки). За 30 секунд 2-3 повторений.

**Все упражнения выполнять под четким вниманием родителей!**

**Фото и видеоотчеты о выполнении плана тренировок присылаем мне на почту, в группу, либо в личных сообщениях в контакте!**