

**ПЛАН САМОПОДГОТОВКИ**  
**на летний период**  
**для обучающихся учебных групп СОЭ тренеров-преподавателей по совместительству**

<b>№ Занятия</b>	<b>раздел</b>	<b>Виды заданий</b>
<b>1,4,7</b>	<b>ОФП, СФП</b>	Разминка-5 минут Подскоки на стопе 3серии по 30 раз; Упражнение для мышц пресса 2серии по 20раз (подъём корпуса с согнутыми ногами); Приседания на 2х ногах серии по 20 раз ; Разгибание рук в упоре лежа(отжимания от пола) 2 серии по 15 раз; Лежа на животе подъем корпуса с прямыми руками 2серии 15 раз. Комплекс упражнений с мячом Упражнения на растяжку-5 минут
	<b>Теория</b>	<a href="https://youtu.be/JHnmWlxXKYg">https://youtu.be/JHnmWlxXKYg</a> - стойки и перемещения игрока в баскетболе.
<b>2,5,8</b>	<b>ОФП, СФП</b>	Разминка-5 минут Прыжки (ноги вместе- ноги врозь, из защитной стойки) 3серии по 30 раз ; Пресс «верхний» (подъём корпуса к прямым ногам(тянуться руками)) 2серии по 20раз ; Приседания на 1-й ноге («Пистолет») стоя на возвышении 2 серии по 10 раз; Разгибание рук в упоре лежа(отжимания от пола) 2 серии по 15 раз; Лежа на животе-подъем противоположной руки и ноги одновременно 2 серии по 20 раз Комплекс упражнений с мячом Упражнения на растяжку-5 минут
	<b>Теория</b>	<a href="https://youtu.be/1bCdyJR3yWE">https://youtu.be/1bCdyJR3yWE</a> -положение тела и мяча при броске.
<b>3,6,9</b>	<b>ОФП, СФП</b>	Разминка-5минут «Степ» (в защитной стойке); 3 серии по 30 секунд мин.; Пресс «Нижний» («Складка») 2 серии по 15 раз; выпрыгивание с 2-х ног (вверх из приседа 90 градусов) 4 серии по 5 раз; обратные отжимание («Спиной» от стула, лавочки) 2 серии по 15 раз; «Планка» на прямых руках 2серии по 30сек. Комплекс упражнений с мячом Упражнения на растяжку-5 минут
	<b>Теория</b>	<a href="https://youtu.be/1bCdyJR3yWE">https://youtu.be/1bCdyJR3yWE</a> -правила игры Баскетбол 3х3.
<b>10,13,16,19</b>	<b>ОФП,</b>	Разминка-5 минут



## Комплекс упражнений с мячом

Упражнение	Дозировка	Описание	Пауза отдыха между сериями
Переброс мяча из рук в руку	3 серии по 20 раз	Руки вытягиваем вперед или вверх. Перебрасываем мяч из одной ладони в другую движением кисти	10 секунд
Вращение мяча вокруг головы, туловища, ног	3 серии по 7 раз	По 2 вращения вокруг головы в одну сторону, потом в другую; потом вокруг туловища, потом вокруг ног (это все считается за один раз)	30 сек
Восьмерка под двумя ногами (внутри)	3 серии по 15 раз	Стойка баскетболиста, ноги шире плеч, спина прямая, работают только руки. Передаем мяч из руки в руку под ногами (спереди-назад-вокруг ноги)	30 сек
Ведение мяча на месте одной рукой	2 серии по 50 раз	Выполнять ведение с поднятой головой в баскетбольной стойке с сильным давлением на мяч	30 сек
Ведение мяча с переводом перед собой «кроссовер»	3 серии по 30 раз	Выполнять ведение с поднятой головой в баскетбольной стойке с сильным давлением на мяч	30 сек
Ведение мяча с переводом под ногой	3 серии по 30 раз	Выполнять ведение с поднятой головой в баскетбольной стойке, одна нога чуть впереди с сильным давлением на мяч	30 сек
Броски в кольцо (при возможности)	100 бросков	С отскоком от щита, справа и слева, ведущей и слабой рукой Без отскока от щита с нулевого угла и по центру кольца	По самочувствию

Занятия выполняются 3 раза в неделю, продолжительностью 60 минут.