

****

****

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА.**

**«ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН**

**НЕДЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

**В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ».**

Тренер-преподаватель:

Ф.Ю.Мухаметшин

2024г.

**Пояснительная записка**

Примерный план недельной подготовки силовой тренировки баскетболистов в период дистанционного обучения.

Тренировочный период: подготовительный, этап предсоревновательной подготовки.

Цель тренировки: развитие максимальной и взрывной силы.

Величина отягощения: средняя

Интервал отдыха между сериями: >3 минуты

Общее число серий: 9 – 18

Предлагаемый план предназначен для баскетболистов занимающихся 3-5 лет (10-17 лет). Не рекомендуется подросткам в стадии восстановления после простудных заболеваний.

Инвентарь: минимальный. Требуется небольшое свободное место. В качестве отягощений можно использовать подручные средства (книга, подушка, пвх -бутылки с водой…).

Для трёхразовых тренировок в неделю:

Первый тренировочный день – акцент на мышцы спины.

Второй тренировочный день – акцент на грудные мышцы и плечи.

Третий тренировочный день – акцент на мышцы ног.

В добавление к этому предусматривается ежедневное выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и поясницы.

Каждое упражнение имеет два уровня сложности выполнения (EASY и PRO). Для младших спортсменов первую неделю рекомендую выполнять упражнения уровня EASY.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ 1 (спина)** | | | | | | | | | |
| **ПРОСТОЙ ВАРИАНТ (EASY)** | | | | | **СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ (PRO)** | | | | |
| **УПРАЖНЕНИЯ** | **ПОДХОДЫ** | **ПОВТОРЕНИЯ** | **ОТДЫХ** | **ПОДСКАЗКА** | **УПРАЖНЕНИЯ** | **ПОДХОДЫ** | **ПОВТОРЕНИЯ** | **ОТДЫХ** | **ПОДСКАЗКА** |
| «БЕГ НА МЕСТЕ» | 5 минут | | | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ЕГ.jpeg | То же,  с отягощением в руках | 5 минут | | | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\С ГАНТ.jpg |
| «ДЖАМПИНГ ДЖЕКИ».  Прыжки на месте ноги врозь – вместе, махи руками через стороны вверх-вниз. | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ДЖ ДЖЕК.png | То же,  с приседанием и выпрыгиванием | 2 | 10-15 | 1 мин | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ДЖ ДЖЕК ПРО2.png |
| «ЛОДОЧКА»  Прогибание из положения лёжа с подниманием головы | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\гиперэстензия.jpg | То же,  с подниманием рук и ног. | 2 | 10-15 | 1 мин | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\спина3.jpeg |
| «ПУШ – АП»  Сгибание – разгибание рук в упор лёжа. Девушки – в упоре лёжа на коленях | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ПУШ АП С КОЛЕН.jpg  D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ПУШ АП МУЖ.jpg | То же,  С хлопком | 2 | 10-15 | 1 мин | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ПУШ АП.jpg |
| «ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ»  Прогибание из положения лёжа | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\лодка.jpg | То же,  на стуле. | 2 | 10-15 | 1 мин | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\гиперэк состул.jpg |
| «СКРУЧИВАНИЯ».  Поднимание туловища из положения лёжа на спине, | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\СКРУЧ ИЗИ.jpg | То же,  с разноимённым касанием локтем колена. | 2 | 10-15 | 1 мин | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\СКРУЧ ПРО.jpg |
| «ПЛАНКА»  Упор лёжа на локтях. | 1 | 30 сек | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ПЛАНКА.jpg | Упор лёжа, с поочерёдным подниманием руки и ноги | 2 | 40 сек | 1 мин | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ПЛАНКА ПРО.jpg |
| «СКАЛОЛАЗ»  В упоре лёжа поочерёдное подтягивание колен к плечам | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\скалолаз.jpg | То же,  с подтягиванием колен скрестно к груди | 2 | 10-15 | 1 мин | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\скскрестно.jpg |
| «ХОДЬБА НА МЕСТЕ» | 5 минут | | | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ходьа.jpg | То же. | 5 минут | | | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ходм.jpg |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ 2 (мышцы груди и плеч)** | | | | | | | | | |
| **ПРОСТОЙ ВАРИАНТ (EASY)** | | | | | **СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ (PRO)** | | | | |
| **УПРАЖНЕНИЯ** | **ПОДХОДЫ** | **ПОВТОРЕНИЯ** | **ОТДЫХ** | **ПОДСКАЗКА** | **УПРАЖНЕНИЯ** | **ПОДХОДЫ** | **ПОВТОРЕНИЯ** | **ОТДЫХ** | **ПОДСКАЗКА** |
| «БЕГ НА МЕСТЕ» | 5 минут | | | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ЕГ.jpeg | То же,  с отягощением в руках | 6 минут | | | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\С ГАНТ.jpg |
| «ДЖАМПИНГ ДЖЕКИ».  Прыжки на месте ноги врозь – вместе , махи руками через стороны вверх-вниз. | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ДЖ ДЖЕК.png | То же,  с приседанием и выпрыгиванием | 2 | 10-15 | 30 | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ДЖ ДЖЕК ПРО2.png |
| «КРУГИ РУКАМИ»  Руки в стороны. Круговые движения вперёд – назад. | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ПЛЕЧИ.jpg | То же,  с отягощением в руках | 2 | 10-15 | 30 | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ПЛЕЧИ ГАНТ.jpg |
| «ПУШ – АП»  Сгибание – разгибание рук в упор лёжа. Девушки – в упоре лёжа на коленях | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ПУШ АП С КОЛЕН.jpg  D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ПУШ АП МУЖ.jpg | То же,  С хлопком | 2 | 10-15 | 30 | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ПУШ АП.jpg |
| «ПОДТЯГИВАНИЕ»  Сгибание разгибание рук в висе лёжа, обратным хватом за край стола | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\подтяг.jpg | То же,  в висе на полотенце. | 2 | 10-15 | 30 | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\подт с полот.jpg |
| «ОТЖИМАНИЕ ОТ СТУЛА»  Сгибание – разгибание рук в упор лёжа сзади от стула | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\отж от ст ж.jpeg | То же,  с опорой ног на стул. | 2 | 10-15 | 30 | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\отж на стуле.jpg |
| «ПРЕСС»  Из положения лёжа на спине, удерживая равновесие, поднимание туловища и подтягивание коленей | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\пресс 1.jpg | То же,  Руками касаться стоп в верхней точке | 2 | 10-15 | 30 | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\прессж.jpg |
| «ПЛАНКА»  Упор лёжа на локтях. | 1 | 40 сек | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ПЛАНКА.jpg | Упор лёжа, с поочерёдным подниманием руки и ноги |  | 50 сек |  | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ПЛАНКА ПРО.jpg |
| «ХОДЬБА НА МЕСТЕ» | 5 минут | | | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ходьа.jpg | То же, | 5 минут | | | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ходм.jpg |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ 3 (ноги)** | | | | | | | | | |
| **ПРОСТОЙ ВАРИАНТ (EASY)** | | | | | **СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ (PRO)** | | | | |
| **УПРАЖНЕНИЯ** | **ПОДХОДЫ** | **ПОВТОРЕНИЯ** | **ОТДЫХ** | **ПОДСКАЗКА** | **УПРАЖНЕНИЯ** | **ПОДХОДЫ** | **ПОВТОРЕНИЯ** | **ОТДЫХ** | **ПОДСКАЗКА** |
| «БЕГ НА МЕСТЕ» | 5 минут | | | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ЕГ.jpeg | То же,  с отягощением в руках | 6 минут | | | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\С ГАНТ.jpg |
| «ДЖАМПИНГ ДЖЕКИ».  Прыжки на месте, ноги врозь – вместе , махи руками через стороны вверх-вниз. | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ДЖ ДЖЕК.png | То же,  с приседанием и выпрыгиванием | 2 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ДЖ ДЖЕК ПРО2.png |
| «ПРИСЕДАНИЯ» | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ПРИС.jpg | То же,  с выпрыгиванием | 2 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ПРИСЕД С ПРЫЖ.jpg |
| «ЛОДОЧКА»  Прогибание из положения лёжа с подниманием головы | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\гиперэстензия.jpg | То же,  с подниманием рук и ног. | 2 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\спина3.jpeg |
| «ВЫПАДЫ» | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ВЫПАД.jpe | То же,  с выпрыгиванием и выносом колена вверх | 2 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ВЫПАД С КОЛЕНОМ.jpg |
| «КОНЬКОБЕЖЕЦ»  Из стойки - выпад вправо - касание левой рукой правой стопы … | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ВЫПАДЫ ССТОР.jpg | То же,  с прыжками в стороны | 2 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\КОНЬКИ.jpg |
| «ПРЫЖКИ»  Прыжки на месте. | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\прыжок простой.jpg | То же,  с подтягиванием колен до груди | 2 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\прыжки с коленом.png |
| «ПЛАНКА»  Упор лёжа на локтях. | 1 | 50 сек | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ПЛАНКА.jpg | Упор лёжа, с поочерёдным подниманием руки и ноги | 1 | 60 сек | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ПЛАНКА ПРО.jpg |
| «АЛЬПИНИСТ»  Лёгкий Бег на месте в упоре лёжа с высоким подниманием бёдер | 1 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ьвулж.jpg | То же,  с подтягиванием колен к плечам | 2 | 10-15 | 30 сек | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ьвунммм.jpg |
| «ХОДЬБА НА МЕСТЕ» | 5 минут | | | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ходьа.jpg | То же, | 5 минут | | | D:\2021-2022 ДЮСШ\дист о\с 27.01.22 -\ходм.jpg |