**План занятий отделения «Баскетбол» группы НП-2 тренера-преподавателя Терещенкова С.Г. на период введении ограничительных мероприятий в виде приостановлении допуска обучающихся и их родителей (законных представителей) в МБУДО «Холмовская ДЮСШ» с 06.04.2020 г. по 30.04.2020 г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| 1. | Упражнения РАЗОГРЕВ | 06.04.20 | (прыжки со скакалкой, бег на месте) в течение 3-5 минут. | Упражнения выполнять каждый день мин 15. |
| 2. | Упражнения РАСТЯЖКА | 08.04.20 | Перед выполнением необходимо растянуть все группы мышц, которые участвуют в программе. Икры растягиваются упражнениями, похожими на степ-апы (ставите ногу на книгу, лестницу и пытаетесь дотянуться пяткой до пола) . Для растяжки передней бедренной мышцы поставьте ногу на стул или стол и наклоните корпус к этой ноге. Подколенная мышца растягивается простыми наклонами. | Упражнения выполнять каждый день мин 15. |
| 3 | Упражнение ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ | 10.04.20 | Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть - это один прыжок. Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды. Примечание: Вы должны чувствовать, что передняя бедренная мышца напрягается сильнее икр. Отдых между подходами: 3-4 минуты | Упражнения выполнять каждый день мин 15. |
| 4. | Упражнение ПОДЪЕМЫ НА НОСКАХ | 13.04.20 | Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга ~10cm). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, используя только икры, затем на другой ноге Отдых между подходами: 25 секунд | Упражнения выполнять каждый день мин 20. |
| 5 | Упражнение СТЕП-АПЫ | 15.04.20 | Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое. Отдых между подходами: 3-4 минуты | Упражнения  выполнять каждый день мин 20. |
| 6 | Упражнение ПРЫЖКИ НА НОСКАХ | 17.04.20 | Встаньте на обе ноги и оттолкнитесь как можно сильнее используя только икры. Смысл упражнения в том, чтобы подпрыгивать как можно выше и "задерживаться на земле" как можно меньше (чем быстрее вы выпрыгните после приземления, тем лучше) Примечание: следите за тем, чтобы при выполнение упражнения ноги не сгибались в коленях. Примечание: перерыв между подходами 1 минута | Упражнения выполнять каждый день мин 20. |
| 7 | Упражнение ВЫЖИГАНИЯ | 20.04.20 | Упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Техника примерно та же, что и в предыдущем упражнение. Стоя на двух ногах нужно выпрыгивать, использую только икры. Здесь нужно выпрыгивать всего на 1-1,5 см, а основной упор делать на скорость выполнения и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки. | Упражнения выполнять каждый день мин 15. |
| 8 | Упражнения РАСТЯЖКА | 22.04.20 | Перед выполнением необходимо растянуть все группы мышц, которые участвуют в программе. Икры растягиваются упражнениями, похожими на степ-апы (ставите ногу на книгу, лестницу и пытаетесь дотянуться пяткой до пола) . Для растяжки передней бедренной мышцы поставьте ногу на стул или стол и наклоните корпус к этой ноге. Подколенная мышца растягивается простыми наклонами. | Упражнения выполнять каждый день мин 15 |
| 9 | Упражнение ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ | 24.04.20 | Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть - это один прыжок. Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды. Примечание: Вы должны чувствовать, что передняя бедренная мышца напрягается сильнее икр. Отдых между подходами: 3-4 минуты | Упражнения выполнять каждый день мин 15 |
| 10 | Упражнение СТЕП-АПЫ | 27.04.20 | Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое. Отдых между подходами: 3-4 минуты | Упражнения выполнять каждый день мин 20. |
| 11 | Упражнение ВЫЖИГАНИЯ | 29.04.20 | Упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Техника примерно та же, что и в предыдущем упражнение. Стоя на двух ногах нужно выпрыгивать, использую только икры. Здесь нужно выпрыгивать всего на 1-1,5 см, а основной упор делать на скорость выполнения и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки. | Упражнения выполнять каждый день мин 15 |