

**План индивидуальных занятий на май
в спортивной секции ГАГУ по баскетболу (юноши)
в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной
инфекции на территории Российской Федерации**

Тренер: Сидоров С.С.

Каналы коммуникации:

1) В виртуальной обучающей среде **Moodle** спортсменам доступен теоретический материал для изучения и практические индивидуальные задания для выполнения в асинхронном режиме. Контроль обучения осуществляется еженедельно.

2) **Личный телефон** – для решения текущих вопросов. **Skype-консультации** каждый вторник и четверг с 16:00 до 18:00 – для обсуждения возникающих вопросов по материалу текущей недели.

Задачи:

- 1) Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите;
- 2) Развитие общей и специальной физической подготовленности;
- 3) Совершенствование техники обращения с мячом.

Инвентарь:

- 1) Баскетбольный мяч;
- 2) Фишки;
- 3) Каремат.

4-10 мая 2020 год

1 занятие

Подготовительная часть

1. Ходьба. 5 мин.
2. Бег. 20 мин. ЧСС 130-140 уд/мин.
3. ОРУ (приложение №4). 5 мин.
4. Специальные упражнения:
 - 4.1. Бег скрестным шагом.
 - 4.2. Бег с выпрыгиванием на одной ноге (колени выше-вверх). 10 м.
 - 4.3. Бег с выраженным перекатом с пятки на носок. 10 м.
 - 4.4. Семенящий бег на месте с резкой остановкой в защитную стойку. 2 мин.
 - 4.5. Рывок 10 метров, назад – бег спиной. 2 мин.

Основная часть (50 мин)

Новые упражнения текущего занятия в зависимости от подготовки можно выполнять на месте или в движении, а также сочетать с ранее изученными упражнениями.

Жонглирование мяча

1. Стоя в параллельной стойке мяч в двух руках над головой, с силой ударить мяч в пол, поймать на уровне пояса. То же, но ловля на уровне коленей, то же, но ловля у пола.
2. Подбросить, хлопок, ловля: подбросить перед собой, хлопок (по бедрам, голени или за спиной – смотря на сколько хорошо получается), ловля, затем то же самое, но не подбрасывать мяч, а опустить и успеть поймать его после хлопка до его падения.

Вращение мяча

3. Вращение мяча по восьмерке вокруг и между ног в параллельной стойке в одну сторону, затем в другую. Голова поднята. Выполнить такое же вращение по восьмерке во время бега. При движении вперед на полусогнутых ногах описывать восьмерку вокруг и между ног.
4. Движение вперед, пронося мяч между ногами слева направо и справа налево. Ноги высоко не поднимать. По мере усвоения выполнять без зрительного контроля с увеличением

Ведение мяча на месте

5. Стоя в стойке с поднятой вперед ногой, вести мяч, переводя его с руки на руку впереди под поднятой ногой. Медленно присесть и встать на опорной ноге. Менять опорную ногу по самокоманде.
6. Стоя на правой ноге, левая назад. Ведение перед собой с переводом с одной руки на другую. Медленно присесть и встать, периодически менять опорную ногу.
7. Стоя в параллельной стойке, вести мяч одной рукой сбоку попеременно кистью и локтем. Присесть и возвращаться в исходное положение, меняя высоту отскока и ведущую руку.

Ведение мяча в движении

8. Ведение в быстром темпе по самокоманде от линии до линии с касанием линии свободной рукой, поворот на 180° и далее то же самое, меняя ведущую руку после поворота. Расстояние между линиями менять. Вариант: Те же рывки с ведением, но вместо поворота–переводы мяча между ногами.
9. Ведение мяча с закрытыми глазами.

Заключительная часть

1. Бег. 5 мин. ЧСС 100-110 уд/мин.
2. Стретчинговые упражнения (приложение №8). 5 мин.

4-10 мая 2020 год

2 занятие

Подготовительная часть

1. Ходьба. 5 мин.
2. Бег. 15 мин. ЧСС 130-140 уд/мин.
3. ОРУ (приложение №4). 5 мин.
4. Специальные упражнения:
 - 4.1. Бег с захлестыванием только правой, только левой. По 10 м.
 - 4.2. Бег с высоким подниманием только правой, только левой. По 10 м
 - 4.3. Бег приставными шагами правым боком, левым боком. По 10 м.
 - 4.4. Челночный бег 3x10. 3 раза.
 - 4.5. Прыжки с подтягиванием колен к груди. 10 раз.

Основная часть (50 мин)

Новые упражнения текущего занятия в зависимости от подготовки можно выполнять на месте или в движении, а также сочетать с ранее изученными упражнениями.

Жонглирование мяча

1. Подбивать мяч по очереди: внутренней стороной локтя, плечом, коленом, бедром, стопой. Жонглировать, делая как можно меньше потерь мяча.
2. Исходное положение: ноги в широкой стойке, мяч за спиной в двух руках на уровне пояса. Бросок вперед-вверх через голову, ловля двумя руками впереди, передача отскоком в пол между ног назад, ловля. Повторить все сначала. Выполнить то же самое, но в обратном порядке мяч впереди, бросок вверх-назад через голову, ловля за спиной, передача отскоком в пол между ногами вперед. При перебрасывании мяча вперед и назад не наклоняться.

Вращение мяча

3. Вращение мяча вокруг ног (ноги вместе и слегка согнуты) сначала в одну сторону, затем в другую. Голова поднята.
4. Вращение мяча вокруг ноги, выставленной вперед в одну и другую сторону. Смена положения ноги. То же самое в широком выпаде вперед: вращать мяч вокруг бедра, передавая с руки на руку в одну сторону, затем в другую. Смена положений ног прыжком, затем прыжком с поворотом. Голова поднята.

Ведение мяча на месте

5. Ведение сбоку правой рукой вперед и назад, затем то же самое левой рукой.
6. Стоя в стойке с поднятой вперед ногой, вести мяч, переводя его с руки на руку впереди под поднятой ногой. Медленно приседать и вставать на опорной ноге. Менять опорную ногу по самокоманде.
7. Стоя на коленях с опорой на левую руку. Ведение правой рукой вокруг левой со сменой направления и опорной руки.

Ведение мяча в движении

8. Ведение вдоль линий, на которой поставьте 4-6 отметок. На точках выполнять остановки со снижением ведения, переводы мяча перед собой, за спиной, между ногами, повороты
9. Ведение мяча с закрытыми глазами.

Заключительная часть

1. Бег. 5 мин. ЧСС 100-110 уд/мин.
2. Стретчинговые упражнения (приложение №8). 5 мин.

11-17 мая 2020 год

3 занятие

Подготовительная часть

1. Ходьба. 5 мин.
2. Бег. 15 мин. ЧСС 130-140 уд/мин.
3. ОРУ (приложение №3). 5 мин.
4. Специальные упражнения:
 - 4.1. Бег с выносом прямых ног назад. 10 м.
 - 4.2. Бег с выносом прямых ног в сторону. 10 м.
 - 4.3. Прыжки вперёд на двух ногах с акцентированным движением руками. 20 м.
 - 4.4. Рывок – остановка – передвижение в защитной стойке – выпрыгивание вверх. 2 мин.
 - 4.5. Передвижение в стойке защитника с выставленной вперёд ногой с работой рук: правым боком; левым боком; спиной вперед. По 20 метров каждым способом, 2 раза.

Основная часть (50 мин)

Новые упражнения текущего занятия в зависимости от подготовки можно выполнять на месте или в движении, а также сочетать с ранее изученными упражнениями.

Жонглирование мяча

1. Подбросить мяч прямой рукой перед собой до уровня головы, описать рукой круг вокруг мяча и поймать его, правой и левой рукой поочередно, то же самое с описанием 2, 3 и более кругов, ловить мяч до касания его пола.
2. Поймать мяч после отскока от пола одной рукой, прижав его кистью к предплечью, выполнить вращение вперед и назад и повторить то же самое левой рукой.

Вращение мяча

3. Вращение мяча вокруг шеи, передавая его с руки на руки в одну, затем в другую сторону.
4. Вращение вокруг тела в одну сторону, затем в другую. Голова поднята.

Ведение мяча на месте

5. Стоя в параллельной стойке, вести мяч перед собой, переведя его параллельно с руки на руку. Перейти в присед, вернуться в исходное положение и т.д.
6. Ведение сбоку правой рукой вперед и назад, затем то же самое левой рукой.
7. Стоя с поднятой вперед левой ногой, ударить мячом в пол правой рукой под левую ногу, после отскока быстро сменить положение ног и ударить мячом в пол левой рукой под правую ногу и т.д.

Ведение мяча в движении

8. Ведение с изменением направления движения перед препятствиями, расставленными на площадке (расстановка различная, возможно использовать одноразовые стаканчики).
9. Ведение по восьмерке, обводя препятствия (возможно использовать одноразовые стаканчики) на расстоянии 6 м одно от другого.

Заключительная часть

1. Бег. 5 мин. ЧСС 100-110 уд/мин.
2. Стретчинговые упражнения (приложение №7). 5 мин.

11-17 мая 2020 год
4 занятие

Подготовительная часть

1. Ходьба. *5 мин.*
2. Бег. *15 мин. ЧСС 130-140 уд/мин.*
3. ОРУ (приложение №3). *5 мин.*
4. Специальные упражнения:
 - 4.1. Бег с ускорением спиной вперед. *2 раза по 20 м.*
 - 4.2. Бег прыжками зигзагом. *10 м.*
 - 4.3. Прыжки вдаль (с одной ноги на другую). *10 м.*
 - 4.4. Прыжки на месте с поворотом на 180°, 360°. *По 5 раз в каждую сторону.*
 - 4.5. Бег с остановкой прыжком. *10 раз.*

Основная часть (50 мин)

Новые упражнения текущего занятия в зависимости от подготовки можно выполнять на месте или в движении, а также сочетать с ранее изученными упражнениями.

Жонглирование мяча

1. Удерживать мяч на ладони, вытянутой вперед в сторону руки. Кистью послать мяч к плечу. Ударом плеча вернуть мяч обратно. Сначала правой, затем левой рукой.
2. Из исходного положения мяч в двух руках за спиной (на уровне пояса) выполнить броски вверх и ловлю с увеличением и уменьшением высоты полета мяча.

Вращение мяча

3. Удерживать мяч над головой на прямой руке, стоя на носках. Движением кисти поднять мяч на концы пальцев, вновь опустить на ладонь. Повторить все сначала, взглядом контролируя мяч.
4. Удерживать мяч над головой на тыльной стороне ладони (она повернута вперед). Можно, опуская прямую руку вперед-влево, поднимать мяч на концы пальцев и вновь опускать на ладонь. Согнуть ноги и опускать руку до касания пола. Постепенно выпрямляясь, вернуться в и.п.

Ведение мяча на месте

5. Стоя в параллельной стойке. Ведение правой рукой впереди левой ноги, впереди правой ноги, сбоку-справа, справа-сзади. То же самое с левой стороны левой рукой. Затем все повторить, изменяя исходное положение (в полуприседе, в приседе, в стойке на коленях).
6. Стоя в параллельной стойке, вести мяч перед собой, переводя его параллельно с руки на руку. Перейти в присед, вернуться в исходное положение и т.д.

Ведение мяча в движении

7. Ведение мяча с закрытыми глазами.
8. Ведение с изменением направления движения перед препятствиями, расставленными на площадке (расстановка различная, возможно использовать одноразовые стаканчики).

Заключительная часть

1. Бег. *5 мин. ЧСС 100-110 уд/мин.*
2. Стретчинговые упражнения (приложение №7). *5 мин.*

18-24 мая 2020 год
5 занятие

Подготовительная часть

1. Ходьба. 5 мин.
2. Бег. 15 мин. ЧСС 130-140 уд/мин.
3. ОРУ (приложение №3). 5 мин.
4. Специальные упражнения:
 - 4.1. Бег спиной вперёд. 10 м.
 - 4.2. Бег с поворотом на 360°. 10 раз в каждую сторону.
 - 4.3. Бег с приседанием (касание пола двумя руками поочередно справа и слева). 10 раз.
 - 4.4. Бег с остановкой в два шага. 10 раз.
 - 4.5. Прыжки вверх толчком двух ног с имитацией: переложить в прыжке книгу с высокой полки на более высокую. 2 мин

Основная часть (50 мин)

Новые упражнения текущего занятия в зависимости от подготовки можно выполнять на месте или в движении, а также сочетать с ранее изученными упражнениями.

Жонглирование мяча

1. Добывать мяч в воздухе двумя руками, одной рукой (правой, левой) поймать и передать его над собой до приземления, приземлиться, выпрыгнуть, встретить ловлей падающий мяч и вновь передать его над собой, находясь в воздухе.
2. Стоя в параллельной стойке мяч в двух руках над головой, с силой ударить мяч в пол, поймать на уровне пояса. То же, но ловля на уровне коленей, то же, но ловля у пола.

Вращение мяча

3. Вращение мяча на указательном пальце правой, затем левой руки.
4. Движение вперед, пронося мяч между ногами слева направо и справа налево. Ноги высоко не поднимать. По мере усвоения выполнять без зрительного контроля с увеличением

Ведение мяча на месте

5. Стоя в параллельной стойке, выполнить ведение с изменением высоты отскока правой и левой рукой поочередно.
6. Стоя в параллельной стойке. Ведение правой рукой впереди левой ноги, впереди правой ноги, сбоку-справа, справа-сзади. То же самое с левой стороны левой рукой. Затем все повторить, изменяя исходное положение (в полуприседе, в приседе, в стойке на коленях).

Ведение мяча в движении

7. Ведение по прямой, остановка с выпадом, перевод под впередистоящей ногой с одной руки на другую, продолжить ведение, повторить упражнение под другую ногу.
8. Ведение мяча с закрытыми глазами.

Заключительная часть

1. Бег. 5 мин. ЧСС 100-110 уд/мин.
2. Стретчинговые упражнения (приложение №7). 5 мин.

18-24 мая 2020 год
6 занятие

Подготовительная часть

1. Ходьба. *5 мин.*
2. Бег. *15 мин. ЧСС 130-140 уд/мин.*
3. ОРУ (приложение №3). *5 мин.*
4. Специальные упражнения:
 - 4.1. Бег с выносом прямых ног вперёд. *10 м.*
 - 4.2. Четыре прыжка на левой, четыре прыжка на правой. *Всего 20 м.*
 - 4.3. Прыжки из полного приседа с касанием руками пола. *20 метров.*
 - 4.4. Бег с ускорением. *2 раза по 20 м.*
 - 4.5. Бег с имитацией броска правой рукой от плеча в движении после поворота на 180°. То же самое левой рукой. *2 мин.*

Основная часть (50 мин)

Новые упражнения текущего занятия в зависимости от подготовки можно выполнять на месте или в движении, а также сочетать с ранее изученными упражнениями.

Жонглирование мяча

1. Стоя в параллельной стойке, наклониться вперед, мяч в опущенных вниз прямых руках. Кистевыми движениями послать мяч между ног назад (по воздуху) и поймать его двумя руками сзади за ногами. Затем послать мяч вперед и поймать его впереди (по воздуху).
2. Стоя в параллельной стойке, удерживать мяч двумя руками между ног, правая рука впереди, левая сзади, опуская мяч. Поменять положение рук, поймать мяч до его падения. Увеличивать скорость движения рук.

Вращение мяча

3. Вращение мяча на указательном пальце правой, затем левой руки.
4. Движение вперед, пронося мяч между ногами слева направо и справа налево. Ноги высоко не поднимать. По мере усвоения выполнять без зрительного контроля с увеличением

Ведение мяча на месте

5. Стойка с выставленной вперед правой ногой, удар мячом в пол правой рукой между ног влево на левую руку. Прыжком смена положения ног, удар левой рукой в обратном направлении и т.д. Выполняя упражнение, с места не сходить.
6. Стоя в параллельной стойке, выполнить ведение с изменением высоты отскока правой и левой рукой поочередно.

Ведение мяча в движении

7. Ведение с переводом за спиной с правой на левую, с левой на правую. Повторить через несколько ударов в пол.
8. Ведение по прямой, остановка с выпадом, перевод под впередистоящей ногой с одной руки на другую, продолжить ведение, повторить упражнение под другую ногу.

Заключительная часть

1. Бег. *5 мин. ЧСС 100-110 уд/мин.*
2. Стретчинговые упражнения (приложение №7). *5 мин.*

25-31 мая 2020 год

7 занятие

Подготовительная часть

1. Ходьба. 5 мин.
2. Бег. 15 мин. ЧСС 130-140 уд/мин.
3. ОРУ (приложение №2). 5 мин.
4. Специальные упражнения:
 - 4.1. Бег с высоким подниманием бедра. 10 м.
 - 4.2. Бег с захлестыванием голени. 10 м.
 - 4.3. Прыжки только на правой, только на левой. По 10 м.
 - 4.4. Четыре прыжка вправо, четыре влево, четыре вперед, четыре назад, то же самое по три, по два, по одному.
 - 4.5. Передвижение в стойке защитника с параллельной постановкой стоп с работой рук: правым боком; левым боком; спиной вперед. По 20 метров каждым способом, 2 раза.

Основная часть (50 мин)

Новые упражнения текущего занятия в зависимости от подготовки можно выполнять на месте или в движении, а также сочетать с ранее изученными упражнениями.

Жонглирование мяча

1. Удар мячом в пол (отскок на уровне пояса), пробежать под отскочившим мячом в низкой стойке, повернуться на 180, поймать мяч до его падения.
2. Подбросить, хлопок, ловля: подбросить перед собой, хлопок (по бедрам, голени или за спиной – смотря на сколько хорошо получается), ловля, затем то же самое, но не подбрасывать мяч, а опустить и успеть поймать его после хлопка до его падения.

Вращение мяча

3. Вращение мяча вокруг ноги, выставленной вперед в одну и другую сторону. Смена положения ноги. То же самое в широком выпаде вперед: вращать мяч вокруг бедра, передавая с руки на руку в одну сторону, затем в другую. Смена положений ног прыжком, затем прыжком с поворотом. Голова поднята.
4. Вращение мяча по восьмерке вокруг и между ног в параллельной стойке в одну сторону, затем в другую. Голова поднята. Выполнить такое же вращение по восьмерке во время бега. При движении вперед на полусогнутых ногах описывать восьмерку вокруг и между ног.

Ведение мяча на месте

5. И.п.: высокая параллельная стойка, мяч в двух руках на уровне груди. Ведение попеременно правой и левой рукой со снижением высоты отскока до минимума в стойке на одном колене, затем, увеличивая высоту отскока, вернуться в исходное положение.
6. Стойка с выставленной вперед правой ногой, удар мячом в пол правой рукой между ног влево на левую руку. Прыжком смена положения ног, удар левой рукой в обратном направлении и т.д. Выполняя упражнение, с места не сходить.

Ведение мяча в движении

7. Ведение с переводом за спиной под шаг левой ноги, с шагом правой перевод вперед под ногой. Выполнить упражнение сначала на шагах, затем на бегу.
8. Ведение с переводом за спиной с правой на левую, с левой на правую. Повторить через несколько ударов в пол.

Заключительная часть

1. Бег. 5 мин. ЧСС 100-110 уд/мин.
2. Стретчинговые упражнения (приложение №6). 5 мин.

25-31 мая 2020 год
8 занятие

Подготовительная часть

1. Ходьба. *5 мин.*
2. Бег. *15 мин. ЧСС 130-140 уд/мин.*
3. ОРУ (приложение №2). *5 мин.*
4. Специальные упражнения:
 - 4.1. Бег скрестным шагом.
 - 4.2. Бег с выпрыгиванием на одной ноге (колени выше-вверх). *10 м.*
 - 4.3. Бег с выраженным перекатом с пятки на носок. *10 м.*
 - 4.4. Семенящий бег на месте с резкой остановкой в защитную стойку. *2 мин.*
 - 4.5. Рывок 10 метров, назад – бег спиной. *2 мин.*

Основная часть (50 мин)

Новые упражнения текущего занятия в зависимости от подготовки можно выполнять на месте или в движении, а также сочетать с ранее изученными упражнениями.

Жонглирование мяча

1. Ноги в широкой стойке, ударить мячом в пол между ногами, поймать за спиной, вернуть мяч ударом в пол между ногами вперед, поймать мяч.
2. Ноги в широкой стойке, наклон вперед, мяч в руках между ног: кистевой бросок через спину вперед поймать мяч.

Вращение мяча

3. Вращение мяча вокруг ноги, выставленной вперед в одну и другую сторону. Смена положения ноги. То же самое в широком выпаде вперед: вращать мяч вокруг бедра, передавая с руки на руку в одну сторону, затем в другую. Смена положений ног прыжком, затем прыжком с поворотом. Голова поднята.
4. Вращение мяча по восьмерке вокруг и между ног в параллельной стойке в одну сторону, затем в другую. Голова поднята. Выполнить такое же вращение по восьмерке во время бега. При движении вперед на полусогнутых ногах описывать восьмерку вокруг и между ног.

Ведение мяча на месте

5. Стоя в параллельной стойке с согнутыми ногами, ведение правой рукой, первый удар мячом в пол между ног. Второй удар левой рукой также спереди. Третий – правой, продев руку между ног из-за спины, четвертый – левой тоже из-за спины и т.д. Во время ведения удерживать мяч строго между ног и контролировать концами пальцев.
6. И.п.: высокая параллельная стойка, мяч в двух руках на уровне груди. Ведение попеременно правой и левой рукой со снижением высоты отскока до минимума в стойке на одном колене, затем, увеличивая высоту отскока, вернуться в исходное положение.

Ведение мяча в движении

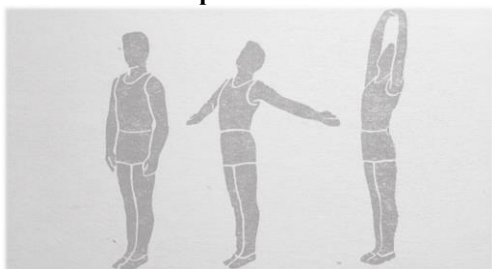
7. Ведение в быстром темпе по самокоманде от линии до линии с касанием линии свободной рукой, поворот на 180° и далее то же самое, меняя ведущую руку после поворота. Расстояние между линиями менять. Вариант: Те же рывки с ведением, но вместо поворота – переводы мяча между ногами.
8. Ведение с переводом за спиной под шаг левой ноги, с шагом правой перевод вперед под ногой. Выполнить упражнение сначала на шагах, затем на бегу.

Заключительная часть

1. Бег. *5 мин. ЧСС 100-110 уд/мин.*
2. Стретчинговые упражнения (приложение №6). *5 мин.*

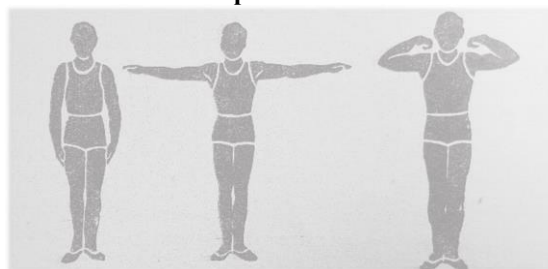
Комплекс ОРУ №1

Упражнение 1



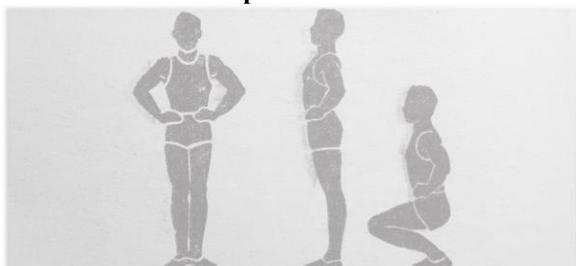
5 раз руки вверх – вдох; вниз – выдох.

Упражнение 2



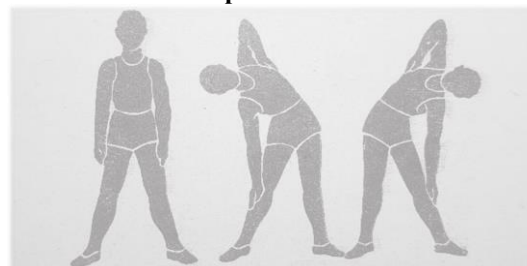
8 раз -

Упражнение 3



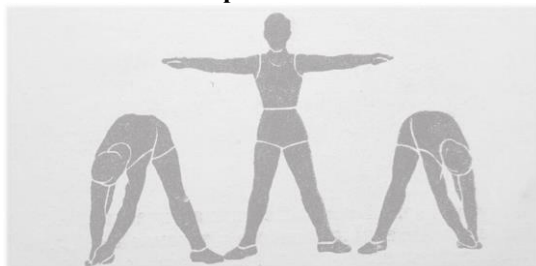
8 раз присед – выдох; подъём – вдох.

Упражнение 4



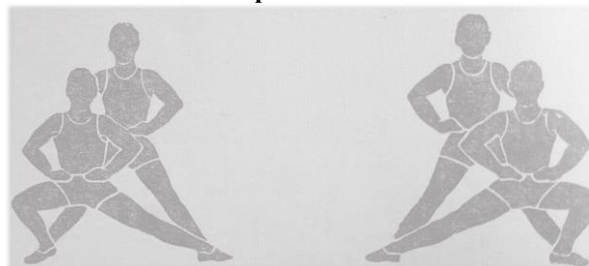
8 раз -

Упражнение 5



8 раз наклон – выдох; подъём – вдох.

Упражнение 6



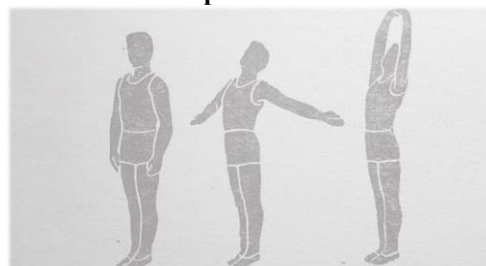
8 раз присед – выдох; подъём – вдох.

Упражнение 7



12 раз дыхание равномерное, глубокое.

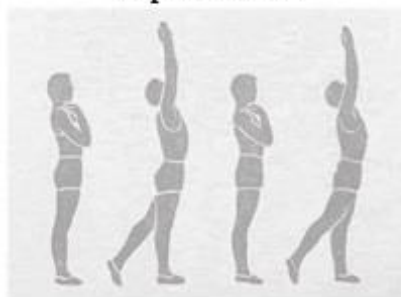
Упражнение 1



5 раз руки вверх – вдох; вниз – выдох.

Комплекс ОРУ №2

Упражнение 1



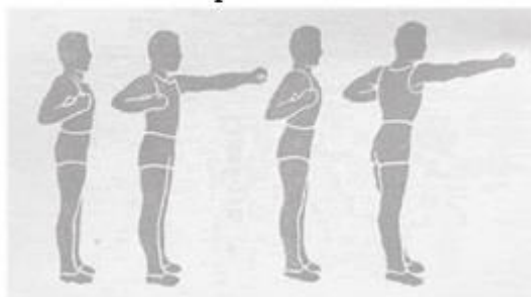
8 раз руки вверх – вдох; вниз – выдох.

Упражнение 2



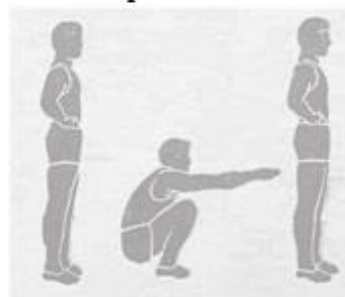
8 раз наклон – выдох, и.п. – вдох

Упражнение 3



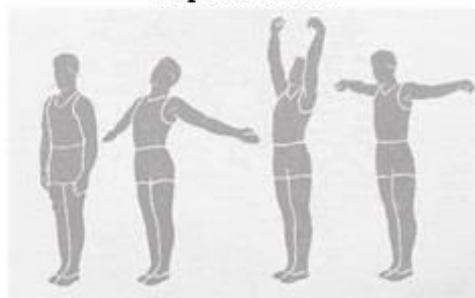
8 раз руки - прямо

Упражнение 4



8 раз присед – выдох; подъем – вдох.

Упражнение 5



8 раз руки вверх – вдох; вниз – выдох.

Упражнение 6. Прыжки



8 раз прыжок – вдох; и.п. – выдох.

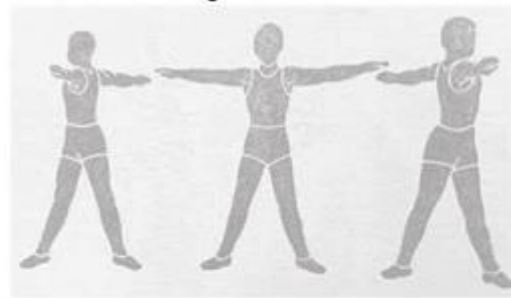
Комплекс ОРУ №3

Упражнение 1



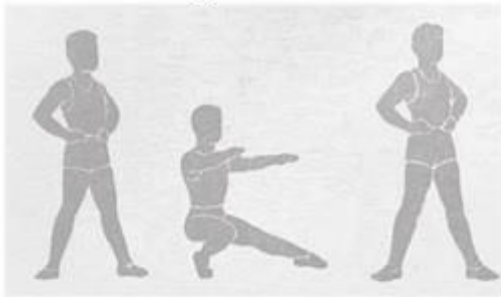
8 раз руки вверх – вдох; присед – выдох.

Упражнение 2



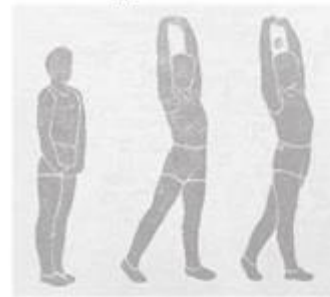
8 раз -

Упражнение 3



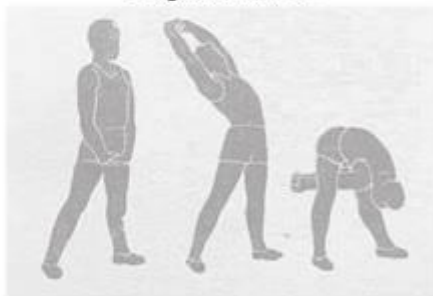
8 раз присед – выдох, и.п. - вдох

Упражнение 4



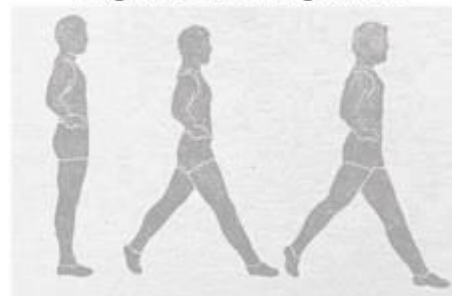
8 раз руки вверх – вдох; и.п. – выдох.

Упражнение 5



8 раз руки вверх – вдох; вниз – выдох.

Упражнение 6. Прыжки



12 раз -

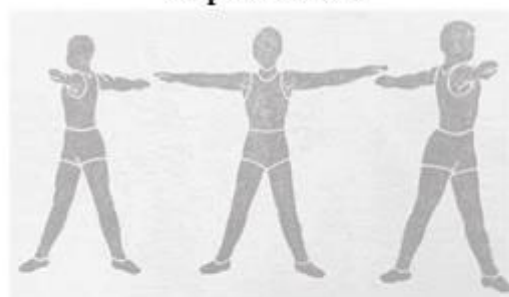
Комплекс ОРУ №4

Упражнение 1



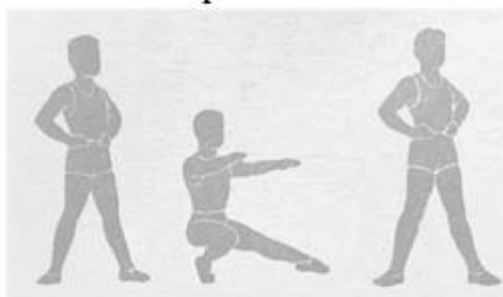
8 раз руки вверх – вдох; присед – выдох.

Упражнение 2



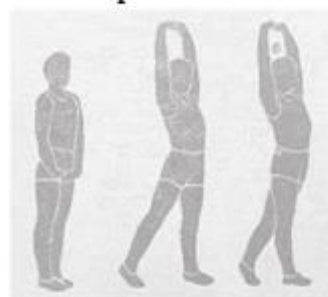
8 раз -

Упражнение 3



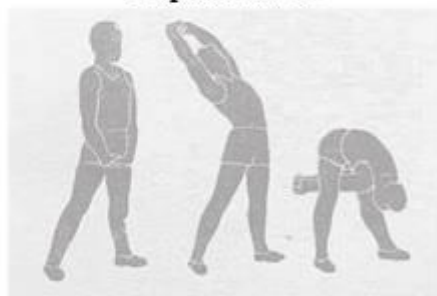
8 раз присед – выдох, и.п. - вдох

Упражнение 4



8 раз руки вверх – вдох; и.п. – выдох.

Упражнение 5



8 раз руки вверх – вдох; вниз – выдох.

Упражнение 6. Прыжки



12 раз -

Комплекс стретчинговых упражнений №1

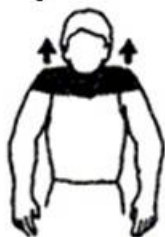
Упражнение 1



Упражнение 2



Упражнение 3



Упражнение 4



Упражнение 5



Упражнение 6



Упражнение 7



Упражнение 8



Упражнение 9



Упражнение 10



Комплекс стретчинговых упражнений №2

Упражнение 1



Упражнение 2



Упражнение 3



Упражнение 4



Упражнение 5



Упражнение 6



Упражнение 7



Упражнение 8



Упражнение 9



Упражнение 10



Комплекс стретчинговых упражнений №3
(при отсутствии возможности сесть, необходимо поменять и.п.)

Упражнение 1



Упражнение 2



Упражнение 3



Упражнение 4



Упражнение 5



Упражнение 6



Упражнение 7



Упражнение 8



Упражнение 9



Упражнение 10



Комплекс стретчинговых упражнений №4

Упражнение 1



Упражнение 2



Упражнение 3



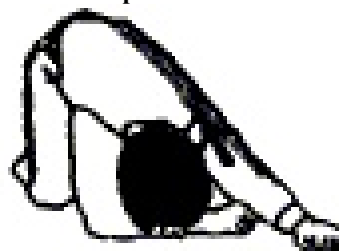
Упражнение 4



Упражнение 5



Упражнение 6



Упражнение 7



Упражнение 8



Упражнение 9



Упражнение 10



Список литературы

- 1) Гомельский, А. Я. Библия баскетбола (1000 баскетбольных упражнений) / Е. Я. Гомельский. – М.: Просвещение, 1994. – 214 с.
- 2) Джерри, В. Баскетбол. Навыки и упражнения / В. Джерри, Д. Мейе. – М.: АСТ. – 2006. – 224 с.
- 3) Нестеровский, Д. С. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д. С. Нестеровского. – М.: Академия, 2008. – 336 с.
- 4) Носов, В. В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: методические указания / под общ. ред. В. В. Носова. – Ульяновск: УлГТУ, 2006. – 30 с.
- 5) Шумкова, Н. И. Варианты проведения подготовительной части урока по баскетболу. Выполнение приемов стретчинга / Н. И. Шумкова. – Екатеринбург: УрГПУ, 2000. – 145 с.