План – задание для обучающихся в период за декабрь 2020г.

Тренер – преподаватель ДЮСШ-1 Стручков Степан Юрьевич

вид спорта баскетбол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Дозировка |
| 1.12 | ГБУС -2,ГБУС-2 | ОРУ(Общеразвивающие упражнения)- 1. Пальцы в замок разминаем кисти рук по (10-15 раз.)2. круговые вращения в локтевом суставе по(10-15раз) 3. Круговые вращения в плечевом суставе вперед, назад по(10-15раз) попеременно и одновременно 4. Рывки руками вперед, назад, в сторону по(10-15раз) 5. Наклоны туловища в право, в лево, вперед по(10-15 раз) 6.Круговые вращения в тазабедренном суставе в правую и в левую сторону по(10-15 раз)  ОФП(Общефизическая подготовка) 1.С упора присев прыжки вверх с  хлопком вверх по (8 раз) по (2 подхода) 2. Планка по 45сек. по (2 подхода) 3. Пресс поднимание туловища с упором ноги по (30 раз) (2 подхода) 4. Прыжки на скакалке по 100 раз (2 подхода) Между упражнениями интервал отдыха до полного восстановления  СФП (Специальная физическая подготовка) 1. Передачи мяча вокруг ноги 2.туловища,3. головы  4. восьмерку под ногой. в правую и левую стороны в ( каждую сторону по 10 передач) 5. Жонглирование двумя теннисными мячами.(правой и левой рукой без ошибок по (10 раз) мяч упал счет начинается с начало. | 2ч |
| 4.12 | ГБУС -2,ГБУС-2 | ОРУ.(Общеразвивающие упражнения)  Круговая тренировка.  (два подхода)  Каждое упражнение выполнять по 20 сек. с интервалом отдыха по 20 сек. После каждого круга интервал отдыха до полного восстановления.  1упр. Приседание  2 упр. Отжимание  3 упр. Пресс  После, упражнения на растягивания , наклоны , шпагаты, полу шпагаты, сидя на полу наклоны в правую и в левую ногу. | 2ч |
| 6.12 | ГБУС -2,ГБУС-2 | ОРУ(Общеразвивающие упражнения)- 1. Пальцы в замок разминаем кисти рук по (10-15 раз.)2. круговые вращения в локтевом суставе по(10-15раз) 3. Круговые вращения в плечевом суставе вперед, назад по(10-15раз) попеременно и одновременно 4. Рывки руками вперед, назад, в сторону по(10-15раз) 5. Наклоны туловища в право, в лево, вперед по(10-15 раз) 6.Круговые вращения в тазабедренном суставе в правую и в левую сторону по(10-15 раз)  ОФП(Общефизическая подготовка) 1.С упора присев прыжки вверх с  хлопком вверх по (8 раз) по (2 подхода) 2. Планка по 45сек. по (2 подхода) 3. Пресс поднимание туловища с упором ноги по (30 раз) (2 подхода) 4. Прыжки на скакалке по 100 раз (2 подхода) Между упражнениями интервал отдыха до полного восстановления  СФП (Специальная физическая подготовка) 1. Передачи мяча вокруг ноги 2.туловища,3. головы  4. восьмерку под ногой. в правую и левую стороны в ( каждую сторону по 10 передач) 5. Жонглирование двумя теннисными мячами.(правой и левой рукой без ошибок по (10 раз) мяч упал счет начинается с начало. | 3ч |
| 7.12 | ГБУС -2,ГБУС-2 | ОРУ(Общеразвивающие упражнения)- 1. Пальцы в замок разминаем кисти рук по (10-15 раз.)2. круговые вращения в локтевом суставе по(10-15раз) 3. Круговые вращения в плечевом суставе вперед, назад по(10-15раз) попеременно и одновременно 4. Рывки руками вперед, назад, в сторону по(10-15раз) 5. Наклоны туловища в право, в лево, вперед по(10-15 раз) 6.Круговые вращения в тазабедренном суставе в правую и в левую сторону по(10-15 раз)  ОФП(Общефизическая подготовка) 1.С упора присев прыжки вверх с  хлопком вверх по (8 раз) по (2 подхода) 2. Планка по 45сек. по (2 подхода) 3. Пресс поднимание туловища с упором ноги по (30 раз) (2 подхода) 4. Прыжки на скакалке по 100 раз (2 подхода) Между упражнениями интервал отдыха до полного восстановления  СФП (Специальная физическая подготовка) 1. Передачи мяча вокруг ноги 2.туловища,3. головы  4. восьмерку под ногой. в правую и левую стороны в ( каждую сторону по 10 передач) 5. Жонглирование двумя теннисными мячами.(правой и левой рукой без ошибок по (10 раз) мяч упал счет начинается с начало. | 2ч |
| 8.12 | ГБУС -2,ГБУС-2 | ОРУ(Общеразвивающие упражнения)- 1. Пальцы в замок разминаем кисти рук по (10-15 раз.)2. круговые вращения в локтевом суставе по(10-15раз) 3. Круговые вращения в плечевом суставе вперед, назад по(10-15раз) попеременно и одновременно 4. Рывки руками вперед, назад, в сторону по(10-15раз) 5. Наклоны туловища в право, в лево, вперед по(10-15 раз) 6.Круговые вращения в тазабедренном суставе в правую и в левую сторону по(10-15 раз)  ОФП(Общефизическая подготовка) 1.С упора присев прыжки вверх с  хлопком вверх по (8 раз) по (2 подхода) 2. Планка по 45сек. по (2 подхода) 3. Пресс поднимание туловища с упором ноги по (30 раз) (2 подхода) 4. Прыжки на скакалке по 100 раз (2 подхода) Между упражнениями интервал отдыха до полного восстановления  СФП (Специальная физическая подготовка) 1. Передачи мяча вокруг ноги 2.туловища,3. головы  4. восьмерку под ногой. в правую и левую стороны в ( каждую сторону по 10 передач) 5. Жонглирование двумя теннисными мячами.(правой и левой рукой без ошибок по (10 раз) мяч упал счет начинается с начало. | 2ч |
| 11.12 | ГБУС -2,ГБУС-2 | ОРУ.(Общеразвивающие упражнения)  Круговая тренировка.  (два подхода)  Каждое упражнение выполнять по 30 сек. с интервалом отдыха 30 сек. После каждого круга интервал отдыха до полного восстановления.  1упр. Приседание  2 упр. Отжимание  3 упр. Прыжки на скакалке  4 упр. Пресс  После упражнения растягивания наклоны , шпагаты, полу шпагаты, сидя на полу наклоны в правую и в левую ногу. | 2ч |
| 13.12 | ГБУС -2,ГБУС-2 | ОРУ(Общеразвивающие упражнения)- 1. Пальцы в замок разминаем кисти рук по (10-15 раз.)2. круговые вращения в локтевом суставе по(10-15раз) 3. Круговые вращения в плечевом суставе вперед, назад по(10-15раз) попеременно и одновременно 4. Рывки руками вперед, назад, в сторону по(10-15раз) 5. Наклоны туловища в право, в лево, вперед по(10-15 раз) 6.Круговые вращения в тазабедренном суставе в правую и в левую сторону по(10-15 раз)  ОФП(Общефизическая подготовка) 1.С упора присев прыжки вверх с  хлопком вверх по (8 раз) по (2 подхода) 2. Планка по 45сек. по (2 подхода) 3. Пресс поднимание туловища с упором ноги по (30 раз) (2 подхода) 4. Прыжки на скакалке по 100 раз (2 подхода) Между упражнениями интервал отдыха до полного восстановления  СФП (Специальная физическая подготовка) 1. Передачи мяча вокруг ноги 2.туловища,3. головы  4. восьмерку под ногой. в правую и левую стороны в ( каждую сторону по 10 передач) 5. Жонглирование двумя теннисными мячами.(правой и левой рукой без ошибок по (10 раз) мяч упал счет начинается с начало. | 3ч |
| 14.12 | ГБУС -2,ГБУС-2 | ОРУ(Общеразвивающие упражнения)- 1. Пальцы в замок разминаем кисти рук по (10-15 раз.)2. круговые вращения в локтевом суставе по(10-15раз) 3. Круговые вращения в плечевом суставе вперед, назад по(10-15раз) попеременно и одновременно 4. Рывки руками вперед, назад, в сторону по(10-15раз) 5. Наклоны туловища в право, в лево, вперед по(10-15 раз) 6.Круговые вращения в тазабедренном суставе в правую и в левую сторону по(10-15 раз)  ОФП(Общефизическая подготовка) 1.С упора присев прыжки вверх с  хлопком вверх по (8 раз) по (2 подхода) 2. Планка по 45сек. по (2 подхода) 3. Пресс поднимание туловища с упором ноги по (30 раз) (2 подхода) 4. Прыжки на скакалке по 100 раз (2 подхода) Между упражнениями интервал отдыха до полного восстановления  СФП (Специальная физическая подготовка) 1. Передачи мяча вокруг ноги 2.туловища,3. головы  4. восьмерку под ногой. в правую и левую стороны в ( каждую сторону по 10 передач) 5. Жонглирование двумя теннисными мячами.(правой и левой рукой без ошибок по (10 раз) мяч упал счет начинается с начало. | 2ч |
| 15.12 | ГБУС -2,ГБУС-2 | ОРУ(Общеразвивающие упражнения)- 1. Пальцы в замок разминаем кисти рук по (10-15 раз.)2. круговые вращения в локтевом суставе по(10-15раз) 3. Круговые вращения в плечевом суставе вперед, назад по(10-15раз) попеременно и одновременно 4. Рывки руками вперед, назад, в сторону по(10-15раз) 5. Наклоны туловища в право, в лево, вперед по(10-15 раз) 6.Круговые вращения в тазабедренном суставе в правую и в левую сторону по(10-15 раз)  ОФП(Общефизическая подготовка) 1.С упора присев прыжки вверх с  хлопком вверх по (10 раз) по (2 подхода) 2. Планка по 45сек. по (2 подхода) 3. Пресс поднимание туловища с упором ноги по (30 раз) (2 подхода) 4. Прыжки на скакалке по 100 раз (2 подхода) Между упражнениями интервал отдыха до полного восстановления  СФП (Специальная физическая подготовка) 1. Передачи мяча вокруг ноги 2.туловища,3. головы  4. восьмерку под ногой. в правую и левую стороны в ( каждую сторону по 10 передач) 5. Жонглирование двумя теннисными мячами.(правой и левой рукой без ошибок по (10 раз) мяч упал счет начинается с начало. | 2ч |
| 18.12 | ГБУС -2,ГБУС-2 | ОРУ.(Общеразвивающие упражнения)  Круговая тренировка.  (три подхода)  Каждое упражнение выполнять по 30 сек. с интервалом отдыха по 30 сек. После каждого круга интервал отдыха до полного восстановления.  1упр. Приседание  2 упр. Отжимание  3 упр. Прыжки на скакалке  4 упр. Пресс  После, упражнения на растягивания , наклоны , шпагаты, полу шпагаты, сидя на полу наклоны в правую и в левую ногу. | 2ч |
| 20.12 | ГБУС -2,ГБУС-2 | ОРУ(Общеразвивающие упражнения)- 1. Пальцы в замок разминаем кисти рук по (10-15 раз.)2. круговые вращения в локтевом суставе по(10-15раз) 3. Круговые вращения в плечевом суставе вперед, назад по(10-15раз) попеременно и одновременно 4. Рывки руками вперед, назад, в сторону по(10-15раз) 5. Наклоны туловища в право, в лево, вперед по(10-15 раз) 6.Круговые вращения в тазабедренном суставе в правую и в левую сторону по(10-15 раз)  ОФП(Общефизическая подготовка) 1.С упора присев прыжки вверх с  хлопком вверх по (10 раз) по (3 подхода) 2. Планка по 45сек. по (3 подхода) 3. Пресс поднимание туловища с упором ноги по (30 раз) (3 подхода) 4. Прыжки на скакалке по 100 раз (2 подхода) Между упражнениями интервал отдыха до полного восстановления  СФП (Специальная физическая подготовка) 1. Передачи мяча вокруг ноги 2.туловища,3. головы  4. восьмерку под ногой. в правую и левую стороны в ( каждую сторону по 10 передач) 5. Жонглирование двумя теннисными мячами.(правой и левой рукой без ошибок по (10 раз) мяч упал счет начинается с начало. | 3ч |
| 21.12 | ГБУС -2,ГБУС-2 | ОРУ(Общеразвивающие упражнения)- 1. Пальцы в замок разминаем кисти рук по (10-15 раз.)2. круговые вращения в локтевом суставе по(10-15раз) 3. Круговые вращения в плечевом суставе вперед, назад по(10-15раз) попеременно и одновременно 4. Рывки руками вперед, назад, в сторону по(10-15раз) 5. Наклоны туловища в право, в лево, вперед по(10-15 раз) 6.Круговые вращения в тазабедренном суставе в правую и в левую сторону по(10-15 раз)  ОФП(Общефизическая подготовка) 1.С упора присев прыжки вверх с  хлопком вверх по (10 раз) по (3 подхода) 2. Планка по 1мин. по (2 подхода) 3. Пресс поднимание туловища с упором ноги по (30 раз) (3 подхода) 4. Прыжки на скакалке по 100 раз (3 подхода) Между упражнениями интервал отдыха до полного восстановления  СФП (Специальная физическая подготовка) 1. Передачи мяча вокруг ноги 2.туловища,3. головы  4. восьмерку под ногой. в правую и левую стороны в ( каждую сторону по 10 передач) 5. Жонглирование двумя теннисными мячами.(правой и левой рукой без ошибок по (10 раз) мяч упал счет начинается с начало. | 2ч |
| 22.12 | ГБУС -2,ГБУС-2 | ОРУ(Общеразвивающие упражнения)- 1. Пальцы в замок разминаем кисти рук по (10-15 раз.)2. круговые вращения в локтевом суставе по(10-15раз) 3. Круговые вращения в плечевом суставе вперед, назад по(10-15раз) попеременно и одновременно 4. Рывки руками вперед, назад, в сторону по(10-15раз) 5. Наклоны туловища в право, в лево, вперед по(10-15 раз) 6.Круговые вращения в тазабедренном суставе в правую и в левую сторону по(10-15 раз)  ОФП(Общефизическая подготовка) 1.С упора присев прыжки вверх с  хлопком вверх по (10 раз) по (3 подхода) 2. Планка по 1мин. по (3 подхода) 3. Пресс поднимание туловища с упором ноги по (30 раз) (3 подхода) 4. Прыжки на скакалке по 100 раз (3 подхода) Между упражнениями интервал отдыха до полного восстановления  СФП (Специальная физическая подготовка) 1. Передачи мяча вокруг ноги 2.туловища,3. головы  4. восьмерку под ногой. в правую и левую стороны в ( каждую сторону по 10 передач) 5. Жонглирование двумя теннисными мячами.(правой и левой рукой без ошибок по (10 раз) мяч упал счет начинается с начало. | 2ч |
| 25.12 | ГБУС -2,ГБУС-2 | ОРУ.(Общеразвивающие упражнения)  Круговая тренировка.  (три подхода)  Каждое упражнение выполнять по 30 сек. с интервалом отдыха по 30 сек. После каждого круга интервал отдыха до полного восстановления.  1упр. Приседание  2 упр. Отжимание  3 упр. Пресс  4 упр. Прыжки на скакалке  5 упр. Планка.  После, упражнения на растягивания , наклоны , шпагаты, полу шпагаты, сидя на полу наклоны в правую и в левую ногу. | 2ч |
| 27.12 | ГБУС -2,ГБУС-2 | ОРУ(Общеразвивающие упражнения)- 1. Пальцы в замок разминаем кисти рук по (10-15 раз.)2. круговые вращения в локтевом суставе по(10-15раз) 3. Круговые вращения в плечевом суставе вперед, назад по(10-15раз) попеременно и одновременно 4. Рывки руками вперед, назад, в сторону по(10-15раз) 5. Наклоны туловища в право, в лево, вперед по(10-15 раз) 6.Круговые вращения в тазабедренном суставе в правую и в левую сторону по(10-15 раз)  ОФП(Общефизическая подготовка) 1.С упора присев прыжки вверх с  хлопком вверх по (8 раз) по (2 подхода) 2. Планка по 45сек. по (2 подхода) 3. Пресс поднимание туловища с упором ноги по (30 раз) (2 подхода) 4. Прыжки на скакалке по 100 раз (2 подхода) Между упражнениями интервал отдыха до полного восстановления  СФП (Специальная физическая подготовка) 1. Передачи мяча вокруг ноги 2.туловища,3. головы  4. восьмерку под ногой. в правую и левую стороны в ( каждую сторону по 10 передач) 5. Жонглирование двумя теннисными мячами.(правой и левой рукой без ошибок по (10 раз) мяч упал счет начинается с начало. | 3ч |
| 28.12 | ГБУС -2,ГБУС-2 | ОРУ(Общеразвивающие упражнения)- 1. Пальцы в замок разминаем кисти рук по (10-15 раз.)2. круговые вращения в локтевом суставе по(10-15раз) 3. Круговые вращения в плечевом суставе вперед, назад по(10-15раз) попеременно и одновременно 4. Рывки руками вперед, назад, в сторону по(10-15раз) 5. Наклоны туловища в право, в лево, вперед по(10-15 раз) 6.Круговые вращения в тазабедренном суставе в правую и в левую сторону по(10-15 раз)  ОФП(Общефизическая подготовка) 1.С упора присев прыжки вверх с  хлопком вверх по (12 раз) по (2 подхода) 2. Планка по 1мин. по (2 подхода) 3. Пресс поднимание туловища с упором ноги по (30 раз) (2 подхода) 4. Прыжки на скакалке по 100 раз (3 подхода) Между упражнениями интервал отдыха до полного восстановления  СФП (Специальная физическая подготовка) 1. Передачи мяча вокруг ноги 2.туловища,3. головы  4. восьмерку под ногой. в правую и левую стороны в ( каждую сторону по 10 передач) 5. Жонглирование двумя теннисными мячами.(правой и левой рукой без ошибок по (10 раз) мяч упал счет начинается с начало. | 2ч |
| 29.12 | ГБУС -2,ГБУС-2 | ОРУ(Общеразвивающие упражнения)- 1. Пальцы в замок разминаем кисти рук по (10-15 раз.)2. круговые вращения в локтевом суставе по(10-15раз) 3. Круговые вращения в плечевом суставе вперед, назад по(10-15раз) попеременно и одновременно 4. Рывки руками вперед, назад, в сторону по(10-15раз) 5. Наклоны туловища в право, в лево, вперед по(10-15 раз) 6.Круговые вращения в тазабедренном суставе в правую и в левую сторону по(10-15 раз)  ОФП(Общефизическая подготовка) 1.С упора присев прыжки вверх с  хлопком вверх по (12 раз) по (2 подхода) 2. Планка по 1мин. по (2 подхода) 3. Пресс поднимание туловища с упором ноги по (30 раз) (2 подхода) 4. Прыжки на скакалке по 100 раз (2 подхода) Между упражнениями интервал отдыха до полного восстановления  СФП (Специальная физическая подготовка) 1. Передачи мяча вокруг ноги 2.туловища,3. головы  4. восьмерку под ногой. в правую и левую стороны в ( каждую сторону по 10 передач) 5. Жонглирование двумя теннисными мячами.(правой и левой рукой без ошибок по (10 раз) мяч упал счет начинается с начало. | 2ч |
|  |  |  |  |