

Тренер преподаватель Кириллов Д.А.

№ п/п	Предмет учебного плана/ Вид спорта	группа	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Домашнее задание	Интернет платформа тренера для консультаций
1.	Баскетбол	6-8 лет	Пн, ср, пт	13:00-13:45	<p>В первую очередь необходимо отметить, что тренировку нужно начинать с разминки, в домашних условиях это будет легкая растяжка, которая плавно перейдет в подкачку.</p> <p>1. Растяжка</p> <p>1.1 Наклоны в разные стороны. Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону).</p> <p>1.2 Наклоны вперед, касаясь руками пола. Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми.</p> <p>1.3. Складка на полу. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми (10 раз).</p> <p>1.4. «Бабочка». Исходное положение: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз).</p> <p>1.5 Складка на полу ноги врозь. Исходное положение: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом колени обязательно держать</p>	Социальная сеть "Вконтакте"

				<p>прямыми (10 раз).</p> <p>Далее можно приступать к упражнениям на подкачку различных групп мышц.</p> <p>2. Упражнения для ног</p> <p>2.1 Приседания.</p> <p>Исходное положение: ноги вместе, руки подняты вперед, сделать 15 приседаний вниз-вверх (2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд).</p> <p>2.2 Равновесие на двух ногах.</p> <p>Исходное положение: стоя ноги вместе, руки подняты вверх, встать на носочки и постараться устоять как можно дольше, не сходя с места. Для выполнения этого задания все мышцы тела должны быть максимально напряжены, руками тянуться в потолок, а глазами смотреть в одну точку перед собой, чтобы не терять равновесие.</p> <p>2.3 Равновесие на одной ноге по 10 секунд.</p> <p>Исходное положение: руки держать на поясе, спину прямой, с места сходить нельзя, глазами смотреть в одну точку перед собой.</p> <p>2.4 Прыжки на одной ноге, руки на поясе.</p> <p>Прыжки нужно выполнять на носках по 15 раз на каждую ногу, 2 подхода.</p> <p>3. Упражнения для пресса</p> <p>3.1 Подъем туловища из положения лежа.</p> <p>Исходное положение: сидя на полу, зафиксировать ноги под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Медленно выполнить опускание на спину, держа все время голову на груди, а затем подняться в исходное положение без помощи рук (15-20 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха). Если ребенку будет тяжело подниматься, держа руки за головой, то задание можно облегчить, вытянув их перед собой.</p> <p>3.2 Лежа поднимание ног.</p> <p>Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и медленное опускание вниз. Ноги обязательно должны быть натянутыми и напряженными (15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха).</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>3.3 «Лодочка на спине».</p> <p>Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Одновременно оторвать от пола на 30 градусов голову с руками и ноги, держать 10 секунд по 2 подхода. При выполнении упражнения ноги и руки держать натянутыми вместе, поясница должна быть прижата к полу.</p> <p>4. Упражнения для спины</p> <p>4.1 Поднимание спины вверх.</p> <p>Исходное положение: лежа на полу на животе, ноги зафиксировать под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Выполнить поднимание спины от пола до максимально возможного уровня, затем медленно опуститься в исходное положение и сразу повторить задание. При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз. Повторить 15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.</p> <p>4.2 «Лодочка на животе».</p> <p>Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вверх, ноги вместе. Одновременно оторвать от пола руки и ноги примерно на 30 градусов. Обязательно руки поднять чуть выше головы, глазами смотреть на ладони, ноги держать вместе. Выполнить лодочку 10 секунд по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.</p> <p>5. Упражнения для рук</p> <p>5.1 Планка.</p> <p>Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. опереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Зафиксировать это положение на 20-30 секунд и следить за тем, чтобы положение тела не менялось. Повторить задание несколько подходов.</p> <p>5.2 Отжимания от пола.</p> <p>Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. опереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Выполнить отжимание, согнув руки и стараясь носом коснуться пола, затем выпрямить руки и вернуться в упор лежа. Следить за тем, чтобы положение тела не менялось во время отжиманий. Первое время ребенку будет тяжело выполнять отжимания, поэтому вам следует его</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>немного придерживать за живот, помогая правильно сгибать, а затем выпрямлять руки и сохранять правильное положение тела. Начните с 3-5 отжиманий по 2-3 подхода, постепенно увеличивая количество по мере возможностей ребенка.</p> <p>После подкачки мышц, когда тело ребенка уже будет хорошо разогрето и даже немного утомлено, можно приступить к заключительной части тренировки – выполнению шпагатов и растяжки спины. Эти упражнения хорошо помогут расслабить мышцы и постепенно развить гибкость.</p> <p>6. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку</p> <p>6.1 Складки ноги вместе и врозь при помощи родителей.</p> <p>Мы повторяем то же самое упражнение, которое ребенок делал на разминке, но уже при помощи родителей, которые будут давить на спину. Обязательно следите, чтобы ноги были прямыми и не переусердствуйте с давлением. (10 раз по 2 подхода).</p> <p>6.2 Шпагат на правую, а затем на левую ногу.</p> <p>Лучше это упражнение выполнять по полосе. Спереди нога должна быть прямая и стоять точно на пятке, а задняя нога стоять на колене, пятка обязательно смотрит в потолок. Руки стоят по бокам. Следите за тем, чтобы ребенок не разворачивался и не заваливался на одну сторону. Помогайте ему сохранять правильное положение, при этом немного надавливая на переднюю ногу на колено, и на заднюю на бедро. Выполнять шпагат 30 секунд на каждую ногу по 2-3 подхода.</p> <p>6.3 Прямой шпагат.</p> <p>Это упражнение также стоит выполнять на полосе или прижавшись спиной к стене. Исходное положение: стоя ноги врозь, прямыми руками упираться в пол рядом с ногами. Постепенно разводить прямые ноги в сторону до максимально терпимого уровня, после чего зафиксировать положение на 30 секунд. В этом положении обязательно нужно следить за тем, чтобы ноги были прямыми, стояли точно по полосе, и ребенок не уползал вперед. Родители должны помогать ребенку сохранять правильное положение, и при этом немного надавливать на бедра. Выполнять шпагат 30 секунд на каждую ногу по 2-3 подхода.</p> <p>6.4 «Колечко».</p> <p>Это упражнение направлено на растяжку мышц спины, плечевого пояса, передней поверхности бедра. Исходное положение: лежа на животе, упереться на прямые руки, которые стоят близко к животу, и потянуться головой вверх. Затем согнуть</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>ноги и потянуться носочками к затылку, стараясь его коснуться. Продержаться в этом положении 10 секунд, затем отдохнуть и повторить еще раз.</p> <p>6.5 «Корзиночка».</p> <p>Это упражнение немного похоже на предыдущее. Исходное положение: лежа на животе, руками потянуться назад к ногам и поймать их с наружной стороны за голеностоп. Затем прогнуться в спине, поднять плечи и голову наверх, а ноги постараться немного выпрямить в потолок. При этом их необходимо все время крепко держать руками за ноги. Зафиксировать такое положение на несколько секунд, затем опуститься на пол и после отдыха снова повторить упражнение.</p>	
12-16 лет	Пн	13:00-13:45	<p>В первую очередь необходимо отметить, что тренировку нужно начинать с разминки, в домашних условиях это будет легкая растяжка, которая плавно перейдет в подкачку.</p> <p>1. Растяжка</p> <p>1.1 Наклоны в разные стороны.</p> <p>Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону).</p> <p>1.2 Наклоны вперед, касаясь руками пола.</p> <p>Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми.</p> <p>1.3. Складка на полу.</p> <p>Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми (10 раз).</p> <p>1.4. «Бабочка».</p> <p>Исходное положение: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз).</p> <p>1.5 Складка на полу ноги врозь.</p> <p>Исходное положение: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом колени обязательно держать прямыми (10 раз).</p>		

				<p>2. Упражнения для развития плечевого пояса</p> <p>2.1. Отжимания от пола.</p> <p>Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. опереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Выполнить отжимание, согнув руки и стараясь носом коснуться пола, затем выпрямить руки и вернуться в упор лежа.</p> <p>2.2. Отжимания с ногами на возвышении.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Примите упор на руки. Руки на ширине плеч.2. Поместите ноги на возвышение. Подойдет фитбол, диван или скамья.3. На вдохе плавно опустите корпус вниз, сохраняя спину ровной. На выдохе плавно поднимите корпус в исходное положение. <p>Сделайте 4 подхода по 20 раз.</p> <p>3. Упражнения для ног</p> <p>3.1 Выпады</p> <p>Исходное положение:</p> <p>Сделайте шаг вперед, носок слегка поверните внутрь. Задняя нога стоит на носке на протяжении всего движения. Туловище вертикально.</p> <p>Техника выполнения упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Плавно на вдохе начните движение вниз.2. На выдохе встаньте в исходное положение. <p>При опускании, внимательно следите чтобы колено не выходило вперед за носок. Амплитуда должна быть максимальной. То есть колено сзади стоящей ноги почти касается пола. Для усиления работы ягодичных мышц, слегка наклоняйтесь корпусом к бедру, при этом не забывайте держать прогиб в пояснице. Не круглите спину - это значительно снимает нагрузку с ягодиц. На вдохе - опускаемся вниз, на выдохе - встаем.</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>4 подхода по 12 раз на каждую ногу.</p> <p>3.2. Приседания</p> <p>Для выполнения приседаний встаньте прямо, ноги на ширине плеч, носки стоп слегка развести в стороны. Напрягите поясницу, отведите таз назад и немного наклоните торс вперед, согните ноги в коленях и опуститесь как можно ниже (насколько позволяет Ваша гибкость). Затем энергично поднимитесь в исходное положение. При сгибании ног делайте глубокий вдох, при разгибании ног — выдох. Выполните не менее 2-3 подходов по 25-30 повторений.</p> <p>3.3. Выпрыгивания</p> <ol style="list-style-type: none">Исходная позиция: Ноги поставлены на ширине плеч, а ступни немного расставлены в стороны. Корпус должен быть абсолютно ровным, с естественным прогибом в пояснице. Взгляд направлен прямо, голова ровная. Руки для удобства скрещиваем на груди, можно также выставить их перед собой.На вдохе: Опускаемся вниз как при классическом приседании, при этом спина ровная, без округлений в пояснице.На выдохе: Отталкиваясь от пола пятками, нужно взрывным движением как можно быстрее выпрямить ноги. Ступни должны оторваться от земли примерно на 15-20 см. Для этого необходимо мощное ускорение. В этой фазе руки отводятся назад, а ноги в стопах выпрямляются в носках. Однако, последнее можно не делать на первых порах, чтобы успешно приземлиться. При приземлении нужно слегка согнуть ноги, чтобы снизить риск травмированная коленных суставов. <p>Приземлившись, без передыха, сразу начинаем следующее повторение:</p> <ul style="list-style-type: none">При этом нет необходимости задерживаться в нижней или верхней точке амплитуды.Мышцы бедра должны находиться в постоянном напряжении.	
--	--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none">• Над процессом приземления должен быть постоянный контроль.• Старайтесь так, чтобы обе ноги приземлялись одновременно. <p>3 подхода по 12 раз.</p> <p>4. Упражнения на мышцы кора и спины.</p> <p>4.1. Бёрпи</p> <p>Из положения стоя присядьте, упёршись перед собой ладонями в пол. Быстрым движением выпрыгните назад, приняв положение планки на прямых руках, затем быстро опустите туловище к полу. Снова примите положение планки на прямых руках, затем вернитесь в позицию приседа настолько быстро, насколько сможете. Сразу же подпрыгните вверх как можно выше. Во время прыжка хлопните в ладоши прямо над головой.</p> <p>4.2. Стульчик у стены</p> <p>Упражнение стульчик у стены – простое статическое упражнение для ног, идеально подходящее для тренировки со своим весом в домашних условиях. Суть его в следующем: подходим к стене, приседаем, упираясь спиной о стену до угла в 90°. Упражнения направлено на укрепление передней стенки пресса и мышц ног.</p> <p>Время упражнения - 2 минуты.</p>	
--	--	--	--	--	--