

## План работы дистанционного обучения группы СОГ 1, СОГ 2 по баскетболу.

**Тренер-преподаватель: Ахтариев А.М.**

Дата тренировки	Тренировочное занятия Задание на дистанционное обучение.	Ссылка на видео материал
понедельник	<p><b>Теоретические сведения.</b> СОГ-1 вспомнить основные правила игры в баскетбол. СОГ-2 посмотреть видео выполнить упражнения ОФП. (ниже)</p> <p><b>ОФП- упражнения.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на руки и ноги. Вращение рук круговые движение. Махи ногами вверх-вниз.3 по 15</li> <li>2. Подъем туловища (пресс) Сог-1 15 раз Сог-2 30 раз.</li> </ol> <p><b>Упражнения для развития ловкости</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырок вперед через голову. СОГ-1 выполняют 5 раз на свободной площадке.</li> <li>2. с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. кувырок подряд. СОГ-1-5 кувырков</li> <li>3. СОГ-2 Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.</li> <li>4. Прыжки на месте через скакалку по возможности. Если нет скакалки то</li> </ol>	<p>СОГ-1 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4&amp;feature=youtu.be</a></p> <p>СОГ-2 <a href="https://youtu.be/Ew0UQd0FAWo">https://youtu.be/Ew0UQd0FAWo</a></p> <p><a href="https://youtu.be/YxQ-YjItkRE">https://youtu.be/YxQ-YjItkRE</a></p>
вторник	<p><b>Теоретические сведения. СОГ- 1</b> Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. СОГ-2 Индивидуальные действия с мячом. (информация и ссылка сайта Ваецап)</p> <p><b>ОФП Разминка (видео ссылка)</b> Общеразвивающие упражнения без предметов Легкоатлетические упражнения. Бег на месте. СОГ-1 3минуты. СОГ-2 5минут. Упражнения с предметами. Прыжки в длину и в высоту с места.</p> <p><b>СФП.</b> <b>Ведение мяча.</b> Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров;</p>	<p>Разминка <a href="https://youtu.be/qIIWkrJFOQ">https://youtu.be/qIIWkrJFOQ</a></p> <p>СФП <a href="https://youtu.be/VDsX-8jv9-0">https://youtu.be/VDsX-8jv9-0</a></p>
среда	<p><b>Теоретические сведения.</b> СОГ-1 вспомнить основные правила игры в баскетбол. СОГ-2 Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. посмотреть видео выполнить упражнения</p> <p><b>ОФП- Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.</p>	<p>Разминка <a href="https://youtu.be/qIIWkrJFOQ">https://youtu.be/qIIWkrJFOQ</a></p> <p>СФП <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4f57933cad0bb036aca5080cf4fc72ac">https://yandex.ru/efir?stream_id=4f57933cad0bb036aca5080cf4fc72ac</a></p>

	<p><b>Упражнения для ног.</b> Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.</p> <p><u>СФП просмотреть видео по ссылке</u></p>	
четверг	<p><b>Теоретические сведения. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена СОГ-1.</b></p> <p>СОГ- 2 просмотреть видео выполнить упражнения ОФП. (ниже)</p> <p><u>ОФП- упражнения.</u> Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.</p> <p><u>Упражнения для всех групп мышц.</u> С короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.</p> <p><u>СФП</u></p>	<p>Разминка.  <a href="https://youtu.be/rOzIfBe kuqs">https://youtu.be/rOzIfBe kuqs</a></p> <p>СФП  <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=433c650c72626e8490e03a352bb703da">https://yandex.ru/efir?stream_id=433c650c72626e8490e03a352bb703da</a></p>
пятница	<p><b>Теоретические сведения. Просмотреть в СМИ информацию о спорте (баскетбол).</b></p> <p>СОГ-1</p> <p>СОГ-2 просмотреть видео выполнить упражнения ОФП. (ниже)</p> <p><u>ОФП- упражнения.</u> Разминка: см. видео</p> <p><u>СФП перейти на видео повторить.</u></p>	<p>Разминка.  <a href="https://youtu.be/rOzIfBe kuqs">https://youtu.be/rOzIfBe kuqs</a></p> <p>СФП  <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4fd1499aef0fc1339070f0fdd71f38fb&amp;from">https://yandex.ru/efir?stream_id=4fd1499aef0fc1339070f0fdd71f38fb&amp;from</a></p>
	<p><b>Теоретические сведения. Гигиенические требования к занимающимся спортом.</b></p> <p>СОГ-1 вспомнить основные правила игры в баскетбол.</p> <p>СОГ-2 просмотреть видео выполнить упражнения ОФП. (ниже)</p> <p><u>ОФП- упражнения. выше</u></p> <p><u>СФП смотреть видео по ссылке</u></p>	<p>Разминка.  <a href="https://youtu.be/rOzIfBe kuqs">https://youtu.be/rOzIfBe kuqs</a></p> <p>СФП-  <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=41f326abfb1fde45842a699040758571&amp;from">https://yandex.ru/efir?stream_id=41f326abfb1fde45842a699040758571&amp;from</a></p>
	<p><b>Теоретические сведения. Состояние и развитие баскетбола в России</b></p> <p>СОГ-1 вспомнить основные правила игры в баскетбол.</p> <p>СОГ-</p> <p><u>ОФП- упражнения. выше</u></p> <p><u>СФП видео по ссылке</u></p>	<p>Разминка.  <a href="https://youtu.be/rOzIfBe kuqs">https://youtu.be/rOzIfBe kuqs</a></p> <p>СФП-  <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4e84596b037614db9639952383320ade&amp;from_block=partner_context_menu">https://yandex.ru/efir?stream_id=4e84596b037614db9639952383320ade&amp;from_block=partner_context_menu</a></p>

	<p><b><u>Теоретические сведения. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.</u></b>  СОГ-1 вспомнить основные правила игры в баскетбол.  СОГ-2 посмотреть видео выполнить упражнения ОФП. (ниже)  <u>ОФП- упражнения. См выше</u>  <u>СФП смотреть видео по ссылке</u></p>	<p>Разминка видео мячом.  <a href="https://youtu.be/YxQ-YjItkRE">https://youtu.be/YxQ-YjItkRE</a>  СФП-  <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=451a70cc7c3f4f2d95e785681e2df0a3&amp;from_block=partner_context_menu">https://yandex.ru/efir?stream_id=451a70cc7c3f4f2d95e785681e2df0a3&amp;from_block=partner_context_menu</a></p>
	<p><b>Просмотреть в СМИ информацию о спорте (баскетбол)</b>  <b>ОФП.</b> Упражнения с предметами.  Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Много скоки. прыжки через скакалку  <b>СФП.</b> Стартовые рывки к мячу.  Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «бросок» мяча (имитируя бросок, уход от соперника вправо или влево).</p>	<p>Разминка.  <a href="https://youtu.be/rOzIfBekuqs">https://youtu.be/rOzIfBekuqs</a>  СФП-  <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=491bdabd4d70c2c8b95cdf40148d9828">https://yandex.ru/efir?stream_id=491bdabd4d70c2c8b95cdf40148d9828</a></p>