

## Расписание тренировочных занятий по баскетболу

Тренер-преподаватель: Кириллов Д.А.

№ п/п	Предмет учебного плана/Вид спорта	Группа	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Используемые ресурсы для проведения занятий	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформа - онлайн уроков
1.	Баскетбол	СОГ	Понедельник, среда, пятница	12:00-14:00	Техника броска в баскетболе <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk">https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk</a> Всё о защите, пассивная защита и активная защита <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ByzDCqcd4rM">https://www.youtube.com/watch?v=ByzDCqcd4rM</a> "Лайфхаки" для баскетболистов <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FxmxriWrmV4">https://www.youtube.com/watch?v=FxmxriWrmV4</a>	Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	<a href="https://vk.com/denisikirillov">https://vk.com/denisikirillov</a>
2.	Баскетбол	СОГ	Понедельник, среда, пятница	14:00-16:00	Уроки финтов в баскетболе <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8">https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8</a> Всё о защите, пассивная защита и активная защита <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ByzDCqcd4rM">https://www.youtube.com/watch?v=ByzDCqcd4rM</a> "Лайфхаки" для баскетболистов <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FxmxriWrmV4">https://www.youtube.com/watch?v=FxmxriWrmV4</a>	Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	<a href="https://vk.com/denisikirillov">https://vk.com/denisikirillov</a>
3.	Баскетбол	НП	Вторник Четверг Суббота	14:00-15:30	Разбор ошибок в технике ведения мяча <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI">https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI</a> Ошибки техники броска мяча <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ByzDCqcd4rM">https://www.youtube.com/watch?v=ByzDCqcd4rM</a> Как легко защищаться против нападения на кольцо <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ByzDCqcd4rM">https://www.youtube.com/watch?v=ByzDCqcd4rM</a> Всё о защите, пассивная защита и активная защита <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ByzDCqcd4rM">https://www.youtube.com/watch?v=ByzDCqcd4rM</a>	Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	<a href="https://vk.com/denisikirillov">https://vk.com/denisikirillov</a>
4.	Баскетбол	НП	Среда	14:00-15:30	Всё о защите, пассивная защита и активная защита <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ByzDCqcd4rM">https://www.youtube.com/watch?v=ByzDCqcd4rM</a> "Лайфхаки" для баскетболистов <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FxmxriWrmV4">https://www.youtube.com/watch?v=FxmxriWrmV4</a> Уроки баскетбола и приемы <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mor5dSJ-8SU">https://www.youtube.com/watch?v=mor5dSJ-8SU</a>	Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	<a href="https://vk.com/denisikirillov">https://vk.com/denisikirillov</a>

# Четыре основных правила

Во время тренировки помните о четырёх важных правилах.

## 1. Не забывайте о дыхании

Это кажется очевидным, но во время выполнения упражнений вы можете забыть о дыхании. В большинстве случаев вы выдыхаете на усилии, а вдыхаете во время выполнения более лёгкой части упражнения. Например, выполняя отжимание, вы вдыхаете, когда опускаетесь, а выдыхаете, когда выталкиваете себя вверх.

Такой способ дыхания наиболее распространён, хотя он подходит не в 100% случаев.

## 2. Правильно выполняйте упражнения

Если вы забудете про технику, то не добьётесь желаемых результатов и можете получить травму. Убедитесь, что вы правильно выполняете упражнения, прежде чем начинать тренировку. Для начала попросите друзей и родственником понаблюдать за вами со стороны — они подскажут, что вы делаете не так.

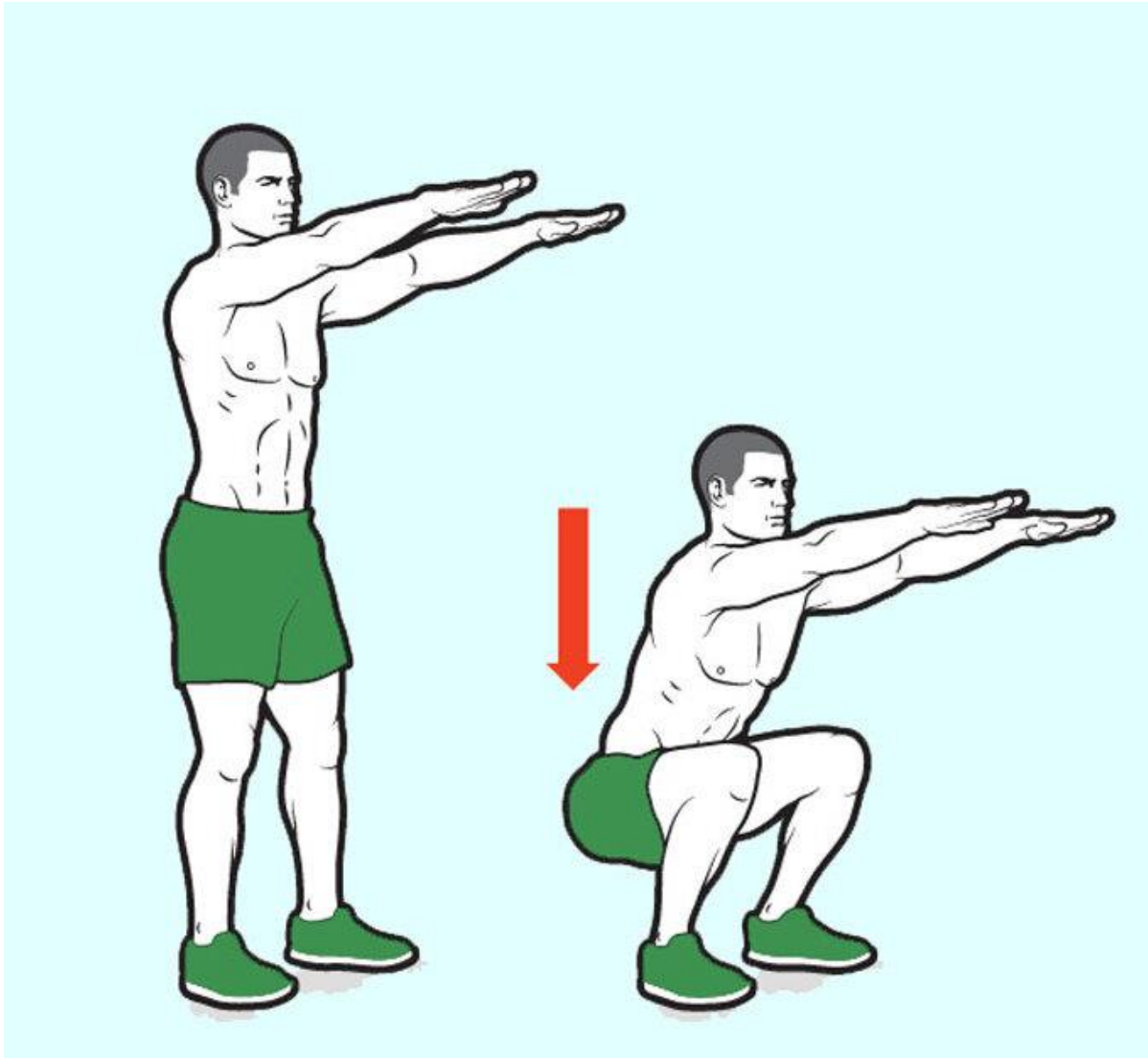
## 3. Не торопитесь

За исключением кардио, большинство упражнений лучше выполнять медленно. Это не значит, что нужно делать длинные паузы между каждым отжиманием или приседанием, просто не пытайтесь выполнить их как можно быстрее. Медленные упражнения положительно скажутся на росте мышц и сделают вас сильнее.

## 4. Выкладывайтесь по максимуму

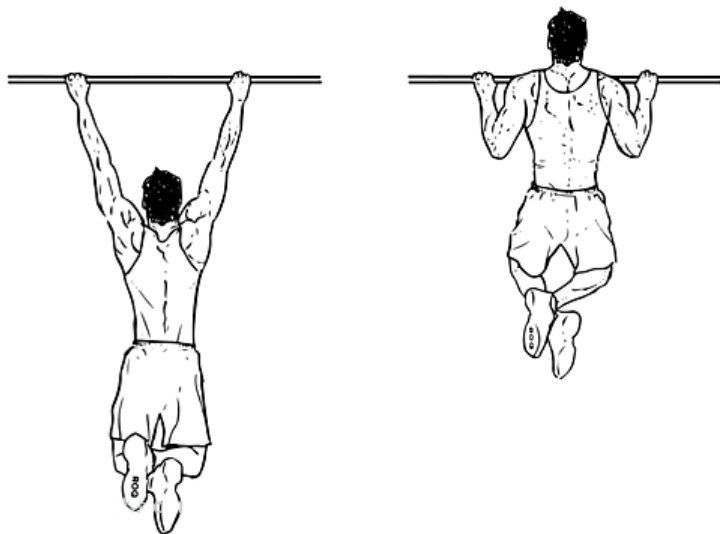
Если вы не можете больше выполнить ни одного повторения, значит, тренировка удалась. Конечно, не стоит загонять себя, доводя до травмы, но пока вы соблюдаете правильную технику и поддерживаете себя в форме, этого и не случится. Не волнуйтесь насчёт количества повторений, лучше сосредоточьтесь на том, чтобы выполнять каждое упражнение с максимальной отдачей.

Большее количество отжиманий не сделает вас сильнее. Суть в том, чтобы работать на максимуме с тем уровнем энергии, который есть сейчас.



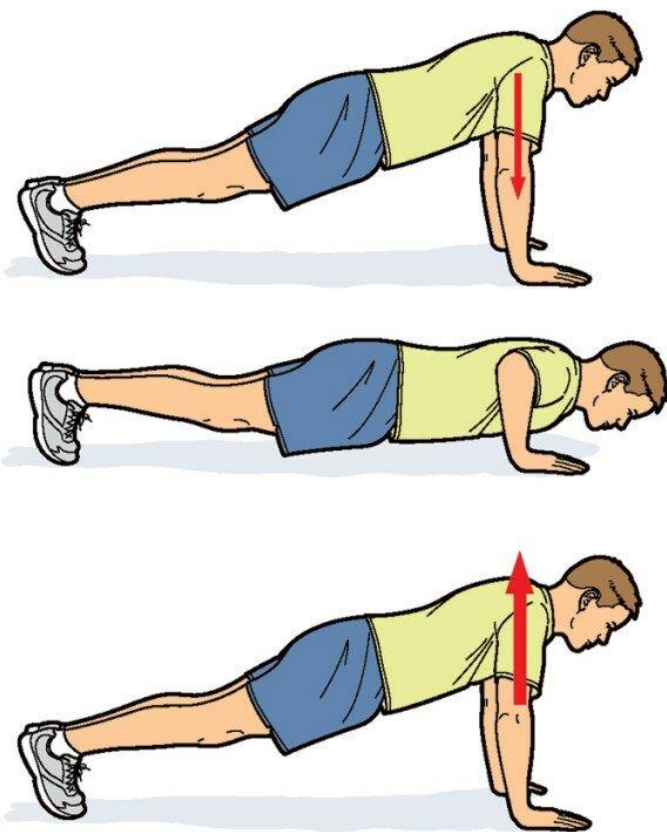
1. Приседания 3x10-20

## 2. Подтягивания 3x5-15



(можно использовать различные хваты для проработки различных мышечных групп.)

### 3. Отжимания от пола 3x10-15



(так же можно выполнять с различной постановкой рук увеличивая нагрузку на определенные мышечные группы)

#### 4. Подъем ног ввесе 3x10-20



( для новичком достаточно подтягивания коленей к груди, а тем кто уже с легкостью справляется с этой задачей можно усложнить подъемом прямых ног к перекладине.)

5:Комплекс выполнения упражнений для мышц пресса:

# СУПЕР ПРЕСС

## В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

90-60-90



10 РАЗ



10 РАЗ



12 РАЗ



20 РАЗ



20 РАЗ

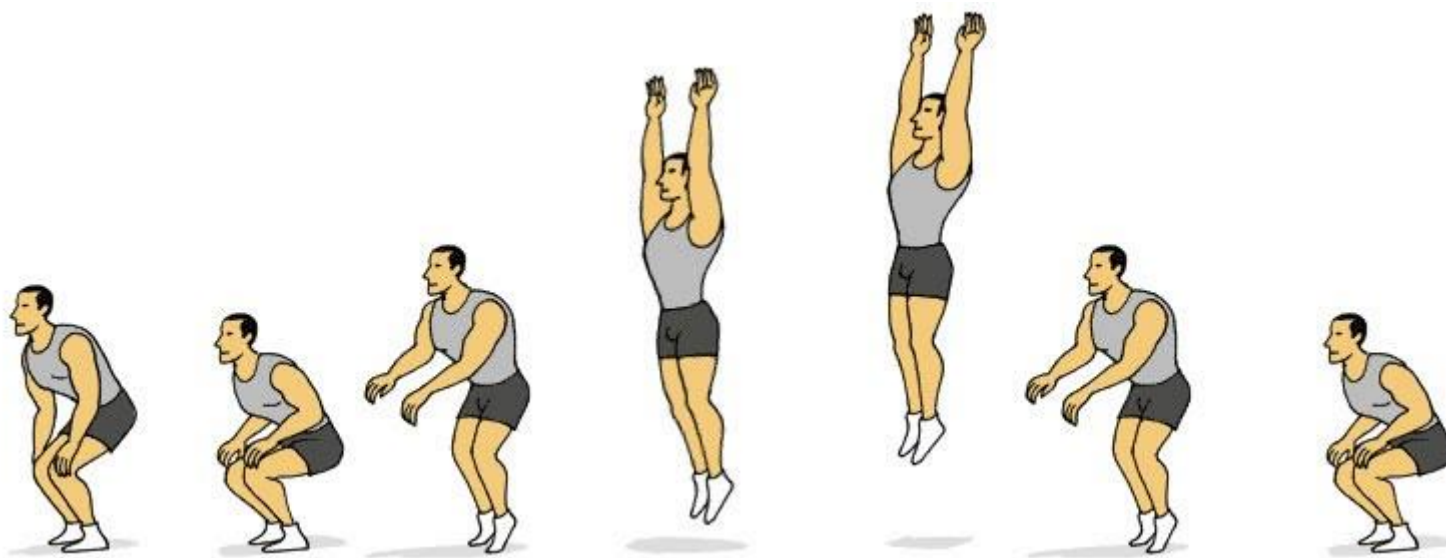


10 РАЗ



60 СЕКУНД

УРОВЕНЬ 1 - 3 КРУГА, УРОВЕНЬ 2 - 5 КРУГОВ, УРОВЕНЬ 3 - 7 КРУГОВ  
ОТДЫХ МЕЖДУ КРУГАМИ 2 МИНУТЫ



**6. Выпрыгивания из приседа 3x15-20**