

**План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки обучающихся углубленного уровня 1 года обучения отделения баскетбол с 7 по 13 февраля 2022  
Тренер-преподаватель Мигунов В.А.**

Дни недели	Дата	Время	Описание	Вид тренировки
понедельник	31.01.2022	45 мин.	<p>Стретчинг – это разновидность фитнеса, направленная на растягивание мышц и укрепление связок. Такое направление аэробики позволяет держать тело в тонусе, пребывать в хорошем настроении и прекрасном самочувствии.</p> <p><b>1.Разминка.</b></p> <p>Ходьба на месте 10 мин.</p> <p>Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедра.</p>	<p>Все упражнения стретчинга выполняются медленно без рывка с задержкой на 5-7 счетов.</p> <p>Следить за самочувствием.</p> <p><b>2.Каждое упражнение по 40 секунд.</b> Отдых 20 секунд. Делаем 5 подходов с перерывом на отдых 3 минуты.</p>

## Упражнения на растяжку

<p><b>1</b> Поставьте правую ногу вперед, согните ее в колене. Левую ногу держите вытянутой прямо чуть левее. Пятка и ступня левой ноги не отрываются от пола во время выполнения упражнения. После выполнения растяжки, поменяйте ноги.</p> 	<p><b>2</b> Вытяните одну ногу вперед, пятка стоит на полу, пальцы направлены на вас. Вторая нога согнута и в колене, ступня не отрывается от пола. Осторожно и медленно присядьте. Зафиксируйте положение, держа равновесие. Поменяйте ноги.</p> 	<p><b>3</b> Сядь на одной ноге, вторую согните в колене и возьмитесь рукой за ступню. Медленно тяните ее вверх. Держите ее на уровне. Зафиксируйте положение. Поменяйте ноги.</p> 
<p><b>4</b> Поставьте ноги на ширину плеч, одну руку положите на талию, в другую держите вверх и, выдохом тяните ее вверх, делайте наклоны вперед, меняя руки.</p> 	<p><b>5</b> Сложите руки замком за спиной. Медленно поднимайте их вверх до максимального уровня.</p> 	<p><b>6</b> Аккуратно заведите локоть за спину и зафиксируйте его в этой позиции. После выполнения поменяйте руки.</p> 
<p><b>7</b> Вытяните руки над головой, согните замок надплечья вверх и потянитесь. Задержитесь в таком положении на несколько секунд.</p> 	<p><b>8</b> Расставьте руки широко в стороны. Далеко оторвав взгляд от земли, пока не почувствуете напряжение в груди, плечах и мышцах.</p> 	<p><b>9</b> Сядьте. Одну ногу вытяните перед собой, другую согните в колене и держите ее перед вытянутой ногой. Давите локтем на колено и осторожно надавите. Напрячьтесь и задержитесь некоторое время.</p> 
<p><b>10</b> Сядьте и вытяните одну ногу перед собой. Вторую ногу согните в колене и согните в груди. Пальцами рук постарайтесь дотянуться до пальцев вытянутой ноги.</p> 	<p><b>11</b> В сидячем положении возьмитесь руками за ступни ног и сожмите их. Расслабьте мышцы бедра. Для большей нагрузки оберните локтем о внешнюю поверхность бедра, слегка надавливая на них.</p> 	<p><b>12</b> Лежа на спине, скрестите руки под коленями и подтяните их к груди.</p> 

2.

Вторник

01.02.2022

45 мин.

**Силовые тренировки** — это комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы. Силовые тренировки являются одним из видов **физических упражнений** с использованием сопротивлений; с надлежащим выполнением обеспечивают значительные функциональные преимущества и улучшают общее состояние **здоровья**, в том числе укрепляют мышцы, **сухожилия, связки** и **кости**, улучшая их совместную функцию, снижают опасность повреждений, увеличивая плотность костной ткани, увеличивают **метаболизм**, улучшают сердечную функцию.

**Разминка.**

Ходьба на месте 5 мин.

Силовая. Рекомендации. Перед началом выполнения комплекса выполнить разминку из простых общеукрепляющих упражнений. Упражнения выполнять без рывков, медленно, следить за самочувствием. После выполнения комплекса выполнить растяжку.. вместо гантелей используем пластиковые бутылки, наполненные водой.

Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедра.



Разминку выполняем по 5-7 повторов каждого упражнения.

Каждое упражнение выполняем по 10-12 повторений.  
Перерыв между упражнениями 1 минута.  
Комплекс повторяем 3 раза с перерывом на отдых 4-5 минут.

			 <p>разгибание рук с гантелей</p> <p>тяга гантелей до подбородка</p> <p>сгибание рук с гантелями и приседание</p> <p>сгибание рук с гантелями и жим Арнольда</p> <p>разведение рук с гантелями и наклоном</p> <p>тяга гантелей с наклоном</p>	
среда	02.02.2022	45 мин.	<p><b>Круговая тренировка</b> — это форма занятий, при которой упражнения выполняются учащимися поочерёдно, на «станциях» в движении по кругу.</p> <p><b>Разминка.</b></p> <p>Ходьба на месте 5 мин.</p> <p>Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедра.</p>	<p>Равномерная. Рекомендации. Комплекс круговой тренировки выполнять от 5 до 7 подходов. Между подходами перерыв 3 минут.</p>



четверг

03.02.2022

45  
мин

**Круговая тренировка** — это форма занятий, при которой упражнения выполняются учащимися поочередно, на «станциях» в движении по кругу.

Разминка.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 3-5 мин.

Бег на месте 3-5 мин.

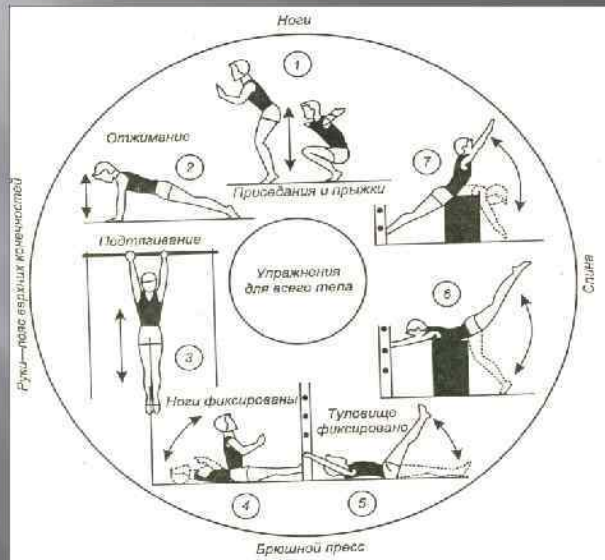
Комплекс ОРУ

Равномерная.

Рекомендации. Комплекс круговой тренировки выполнять от 3 до 5 подходов. Между отходами перерыв 3 минут

Разминку выполняем по 5-7 повторов каждого упражнения.

## Метод круговой тренировки



пятница

04.02.2022

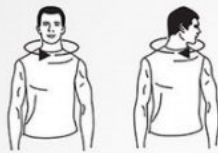
45  
мин

**Кардио тренировка.** Что же значит кардио-тренировка? Это синоним аэробных нагрузок, при которых активно работает сердце и происходит выработка энергии за счет окисления молекул глюкозы кислородом. Общий характер тренинга – достаточно высокая интенсивность мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем при минимальной силовой нагрузке. Термин происходит от греческого *kardia* – сердце.

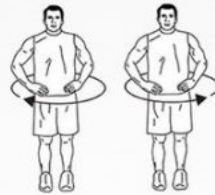
Интенсивность высокая.  
Следим за пульсом и самочувствием.

# ПРАВИЛЬНАЯ РАЗМИНКА ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ

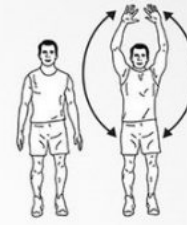
ВЫПОЛНЯТЬ ПО 10 ПОВТОРЕНИЙ



ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ



ВРАЩЕНИЕ БЕДРАМИ



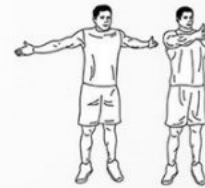
ПОДЪЕМ РУК  
В СТОРОНЫ



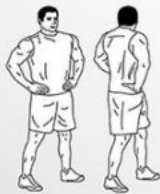
КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ  
РУКАМИ



КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ  
В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ



РАЗВЕДЕНИЕ РУК



ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА



ВРАЩЕНИЕ НОГОЙ



ПОДЪЕМ НА НОСКИ



«MODESTE.RU»

суббота

05.02.2022

45  
мин.

**Тренировка по системе «Табата»** – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время.



## Разминка.

Ходьба на месте 5 мин.

Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедра

1. ПРЫЖКИ С РАЗВЕДЕНИЕМ  
РУК И НОГ



20 СЕК. ДЕЛАЕМ  
10 ОТДЫХАЕМ 3 КРУГА

2. ОТЖИМАНИЯ



20 СЕК. ДЕЛАЕМ  
10 ОТДЫХАЕМ 3 КРУГА

3. АЛЬПИНИСТЫ



20 СЕК. ДЕЛАЕМ  
10 ОТДЫХАЕМ 3 КРУГА

## ТРЕНИРОВКА ТАБАТА

6. ПЛАНКА НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ



20 СЕК. ДЕЛАЕМ  
10 ОТДЫХАЕМ 3 КРУГА

4. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА



20 СЕК. ДЕЛАЕМ  
10 ОТДЫХАЕМ 3 КРУГА

5. ВЫПАДЫ В ПРЫЖКЕ



20 СЕК. ДЕЛАЕМ  
10 ОТДЫХАЕМ 3 КРУГА

# План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки обучающихся

Базового уровня 4 года обучения отделения баскетбол с 7 по 13 февраля 2022 года

Тренер-преподаватель Мигунов В.А.

Дни недели	дата	Время	Описание	
понедельник	31.01.2022	45 мин.	<p><b>Стретчинг</b> – это разновидность фитнеса, направленная на растягивание мышц и укрепление связок. Такое направление аэробики позволяет держать тело в тонусе, пребывать в хорошем настроении и прекрасном самочувствии.</p> <p><b>1. Разминка.</b>                      Ходьба на месте 10 мин.                      Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедра.</p> <p><b>2.</b></p> 	<p>Все упражнения стретчинга выполняются медленно без рывка с задержкой на 5-7 счетов. Следить за самочувствием.</p> <p><b>2.</b> Каждое упражнение по 1 мин.                      Отдых 20 секунд.                      Делаем 5 подходов с перерывом на отдых 3 минуты</p>
вторник	01.02.2022	45 мин.	<p><b>Силовые тренировки</b> — это комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы. Силовые тренировки являются одним из видов физических упражнений с использованием сопротивлений; с</p>	<p>Силовая. Рекомендации.                      Перед началом выполнения комплекса выполнить разминку из простых</p>

надлежащим выполнением обеспечивают значительные функциональные преимущества и улучшают общее состояние здоровья, в том числе укрепляют мышцы, сухожилия, связки и кости, улучшая их совместную функцию, снижают опасность повреждений, увеличивая плотность костной ткани, увеличивают метаболизм, улучшают сердечную функцию.

**Разминка.**

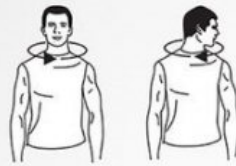
Ходьба на месте 5 мин.

Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедра.

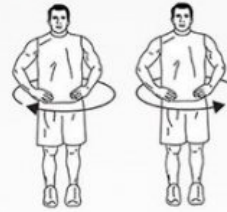
общеукрепляющих упражнений. Упражнения выполнять без рывков, медленно, следить за самочувствием. После выполнения комплекса выполнить растяжку. вместо гантелей используем пластиковые бутылки, наполненные водой.

# ПРАВИЛЬНАЯ РАЗМИНКА ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ

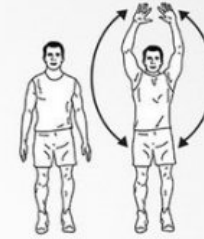
выполнять по 10 повторений



ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ



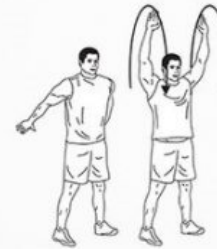
ВРАЩЕНИЕ БЕДРАМИ



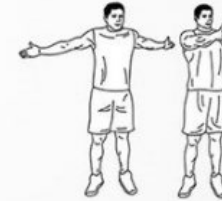
ПОДЪЕМ РУК  
В СТОРОНЫ



КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ  
РУКАМИ



КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ  
В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ



РАЗВЕДЕНИЕ РУК



ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА



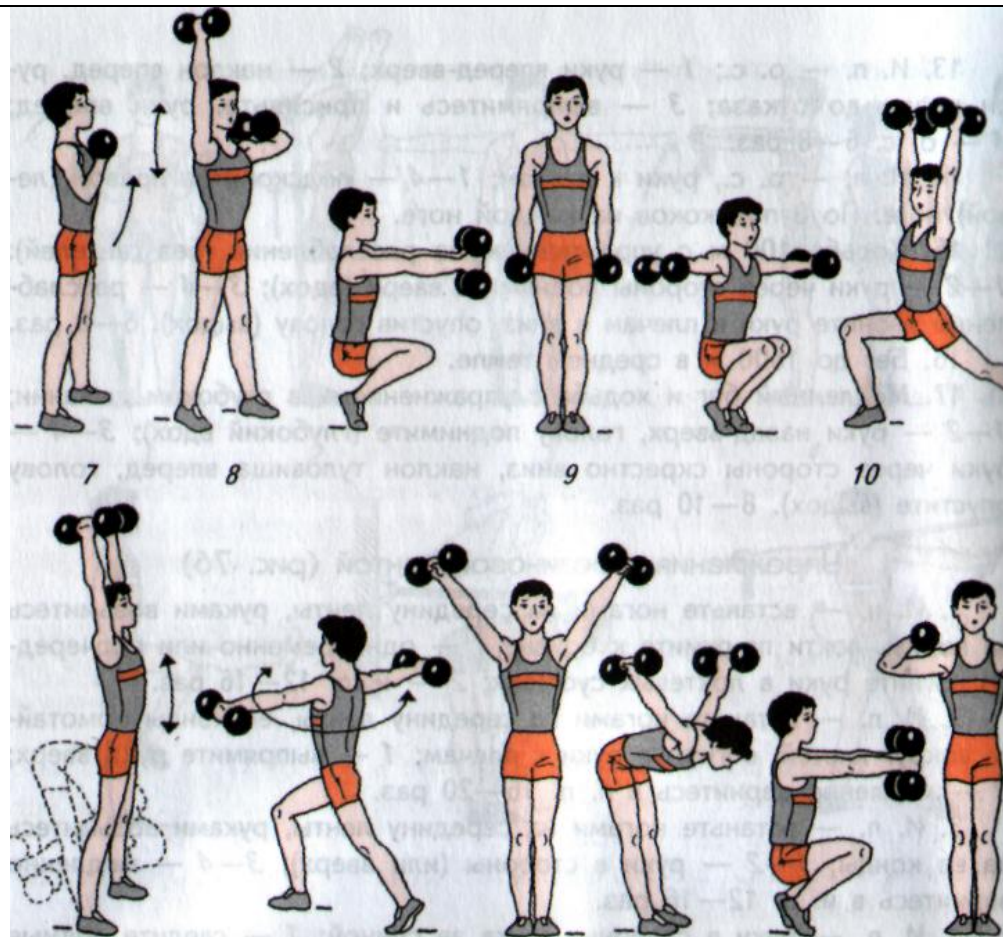
ВРАЩЕНИЕ НОГ



ПОДЪЕМ НА НОСКИ

Каждое упражнение выполняем по 10-12 повторений.

Перерыв между упражнениями 1 минута. Комплекс повторяем 3 раза с перерывом на отдых 4-5 минут.



среда

02.02.2022

45 мин.

Круговая тренировка — это форма занятий, при которой упражнения выполняются учащимися поочерёдно, на «станциях» в движении по кругу.

**Разминка.**

Ходьба на месте 5 мин.

Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедра.

Комплекс круговой тренировки выполнять от 5 до 7 подходов. Между подходами перерыв 3 минут.

# WOD LitoBox

#КАРДИО

НА ВСЕ ГРУППЫ

ОРИГИНАЛ © litobox.com

1 «НОЖНИЦЫ»

2 БЕГ НА МЕСТЕ

3 БЁРПИ

4 ПРЫЖКИ  
РУКИ ВМЕСТЕ  
НОГИ ВРОЗЬ

5 20 СЕК  
ОТДЫХ

Больше переводов тренировочных схем в группе [vk.com/swtbarboss](http://vk.com/swtbarboss) и на [workout.su](http://workout.su)

Сделать 6 кругов, в каждом круге своё время выполнения упражнений  
ДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НА: <http://goo.gl/weSzrG>

Новичок: 30сек/20/10 (3 КРУГА) Профи: 60сек/50/40/30/20/10 (6 КРУГОВ)  
Любитель: 45сек/35/25/15 (4 КРУГА)


четверг

03.02.2022

45 мин

Круговая тренировка — это форма занятий, при которой упражнения выполняются учащимися поочередно, на «станциях» в движении по кругу.  
Разминка.  
Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 3-5 мин.

Равномерная.  
Рекомендации. Комплекс круговой тренировки выполнять от 3 до 5 подходов. Между

			<p>Бег на месте 3-5 мин. Комплекс ОРУ</p> <p><b>ПРАВИЛЬНАЯ РАЗМИНКА</b> ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ выполнять по 10 повторов</p>  <p>ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ      ВРАЩЕНИЕ БЕДРАМИ      ПОДЪЕМ РУК В СТОРОНЫ</p> <p>КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ РУКАМИ      КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ      РАЗВЕДЕНИЕ РУК</p> <p>ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА      ВРАЩЕНИЕ НОГ      ПОДЪЕМ НА НОСКИ</p>	<p>одходами перерыв 3 минут</p> <p>Разминку выполняем по 5-7 повторов каждого упражнения.</p>
пятница	04.02.2022	45 мин.	<p><b>Кардио тренировка.</b> Что же значит кардио-тренировка? Это синоним аэробных нагрузок, при которых активно работает сердце и происходит выработка энергии за счет окисления молекул глюкозы кислородом. Общий характер тренинга – достаточно высокая интенсивность мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем при минимальной силовой нагрузке. Термин происходит от греческого kardia – сердце.</p> <p><b>Разминка.</b></p> <p>Ходьба на месте 5 мин.</p> <p>Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедра.</p>	



суббота

05.02.2022

45 мин

Тренировка по системе «Табата» – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время.

Разминка.



Ходьба на месте 5 мин.

Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедра.

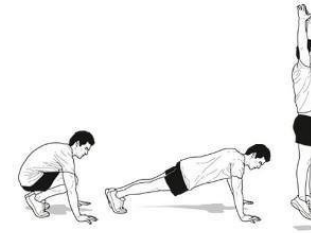
## Протокол Табата

20 сек. приседаний  
10 сек. отдых  
20сек. берпиз  
10сек. отдых  
20сек. скалолаз  
10сек. отдых  
20сек. прыжки на месте/  
скакалка  
10сек. отдых  
20 сек. приседаний  
10 сек. отдых  
20сек. берпиз  
10сек. отдых  
20сек. скалолаз  
10сек. отдых  
20сек. прыжки на месте/  
скакалка

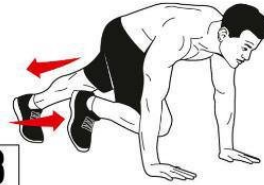
1



2



3



4

