План учебно-тренировочных занятий для самостоятельного выполнения спортсменами отделения Спорт ЛИН дисциплина - баскетбол.
Тренер-преподаватель - Турушев Д.Е. Группа – УТ-3

Части занятия	Задание /дозировка/пояснения	Время
	Занятия с 13.10 по 22.10.2023г	
1.	**Разминочная часть (на каждом занятии)** **1. Традиционная разминка на все группы мышц:** круговые движения головой вправо - влево, круговые движения рук вперед, круговые движения рук назад наклоны туловища вправо-влево, упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, повороты туловища вправо -влево, наклоны (к правой, к левой ноге, посередине), перекаты (перенос тяжести тела вправо, перенос тяжести тела влево), выпады (правой ногой вперед, пружинистые приседания, левой ногой вперед, пружинистые приседания); х***одьба:*** на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, в полном приседе.	20 мин
2.	**<u>Основная часть (80 минут)</u>** ***Общая физическая подготовка:*** Приседания на двух ногах – 10 р. по 5 серий, приседания на одной ноге (пистолетик): правой - 10 р. по 3 серии, левой - 10 р. по 3 серии; отжимания - 10 р. по 6 серий, сгибание туловища лежа на спине (пресс), ноги закреплены – 10 р. по 5 серий; упор присев-упор лежа -10 р. по 10 серий; поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине – 10 р. по 5 серий; жонглирование двумя-тремя теннисными мячами (5 мин.), прыжки в длину с места – 10 р. по 3 серии, перепрыгивание предметов (мячей и др.) – 10 р., бег и прыжки по лестнице вверх и вниз – 10 мин., **<u>Задание для выполнения на стадионе, улице: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен),</u> бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м., бег с резким изменением направления (по точкам); бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях).** ***Специальная физическая подготовка:*** Бег с максимальной частотой шагов на месте -10с бег, отдых -5 сек., прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (3 серии по 5 раз). многократные прыжки с ноги на ногу -5 мин, прыжки через скакалку на двух ногах – 50 р., прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги – 5 раз по 5 серий; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями (3 мин), отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой (3 мин.) Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте (3 мин.), передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (2 мин.); упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание) - 5 мин; подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.	80 мин
3.	**Заключительная часть (20 минут)** Стретчинг	20 мин