**План**

**Индивидуальных тренировок для воспитанников**

**МКУ ДО ДЮСШ НГО СК**

**НП-2 и 3 «Баскетбол»**

**Тренер-преподаватель Мусаев М.Х.**

**1.Ходьба**

 -Ходьба на носках

 -Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы

 -Спортивная ходьба

**2.Упражнения на восстановление дыхания:**

 1-4 – вдох, руки вверх, через стороны

 5-8 – выдох, руки вниз, через стороны

**3. ОРУ без предметов**

 1.И.П. руки на поясе, круговые движения головой

 1-4 – круговые движения головой вправо

 5-8 – круговые движения головой влево

 2.И.П. руки на поясе, наклоны головы:

 1 – вперед

 2 – назад

 3 – влево

 4 – вправо

 3.И.П. ноги вместе, руки в стороны, кисти в кулаках

 1-4 – вращение кистями внутрь

 5-8 – вращение кистями наружу

 4.И.П. – О.С., руки в стороны

 1-4 – круговые движения предплечьями вперед

 5-8 – круговые движения предплечьями назад

5. кисти рук перед грудью рывки руками

На 1 и2 перед грудью

На 3 и 4 раскрыть руки

6.И.П-О.С правая рука наверху левая внизу

Рывки руками

**4. Работа с мячом .(по возможности или выборочно**)

 -Жонглирование с мячом

 - вращение мяча вокруг головы , торса, и ног контролируя мяч двумя руками

 -Передача мяча с одной руки на другую за головой

 - Между ног

 - то же способом « восьмерка»

**5.Ведение мяча**

-ведение мяча на месте в стойке баскетболиста правой рукой

-То же левой рукой

-Ведение мяча без зрительного контроля

- ведение мяча «Кроссовер»

**6. Общая физическая подготовка**

 -Подъем туловища из упора лежа(отжимание)

 -Подъем туловища (пресс)

 -Подтягивание

**7.Специальная физическая подготовка**

**-**Степ-ап 2 подхода по 3 повторения

-Прыжки в высоту 2 подхода по 2 повторения

-Подъемы на носках 2 повторения по 30 подъемов

**8.Работа с мячом (по возможности или выборочно**)

-Жонглирование с мячом

 - вращение мяча вокруг головы , торса, и ног контролируя мяч двумя руками

**9.Ведение мяча в движении**

-ведение мяча на месте в стойке баскетболиста правой рукой

-То же левой рукой

-Ведение мяча без зрительного контроля

**Индивидуальных тренировок для воспитанников**

**МКУ ДО ДЮСШ НГО СК**

**ТГ-1 «Баскетбол»**

Тренер-преподаватель Мусаев М.Х.

**1.Ходьба**

 -Ходьба на носочках

 -Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы

**2.Бег на месте**.

Бег на месте «Трусцой»

-Ноги на ширине плеч «степ» 4 повторения по 2 минуты

-Бег на месте с изменением частоты движения ног.

**5 повторений по 30 сек , 2 мин отдыха между повторениями**

**3.Упражнения на восстановление дыхания:**

 1-4 – вдох, руки вверх, через стороны

 5-8 – выдох, руки вниз, через стороны

**4. ОРУ без предметов**

 1.И.П. руки на поясе, круговые движения головой

 1-4 – круговые движения головой вправо

 5-8 – круговые движения головой влево

 2.И.П. руки на поясе, наклоны головы:

 1 – вперед

 2 – назад

 3 – влево

 4 – вправо

 3.И.П. ноги вместе, руки в стороны, кисти в кулаках

 1-4 – вращение кистями внутрь

 5-8 – вращение кистями наружу

 4.И.П. – О.С., руки в стороны

 1-4 – круговые движения предплечьями вперед

 5-8 – круговые движения предплечьями назад

 5 И.П- О.С руки на поясе

 На счет 1,2,3,4 вращение в тазобедренном суставе

 На счет 5.6.7,8 обратно

 6. И.П –О.С руки на поясе

 На счет 1 выпад правой ногой вперед руки вверх

 На счет 2 И.П

 На счет 3 выпад левой ногой вперед руки вверх

 На счет 4 И.П

**5. Работа с мячом .(по возможности или выборочно**)

 6.1 Ведение мяча на месте с переводом мяча через спину 5-6мин

 6.2 Ведение мяча на месте с переводом мяча между ног 5-6мин

 6.3 Прыжки на месте с ведением мяч 5-6мин

**6.Ведение мяча в движении**

 - со сменой рук 1-2 мин мин

 - с переводом мяча перед собой 1-2 мин

 -с переводом мяча через спину 1-2 мин

 - с переводом мяча между ног 1-2 мин

**7.Подъем туловища в упоре лежа**

 4 подхода по 25 отжиманий