**Недельный цикл тренировок**

**по баскетболу Нижний-Саянтуй**

**на январь, февраль 28.01.22 по 06.02.2022гг.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Содержание тренировки** |
| **31.01.2022г. понедельник** | **Теория:** Укрепление мышц рук для эффективной бросковой деятельности**Задача**: Укрепление мышц рук**Средства: домашний компьютер**Разминка на месте (наклоны головой в правую, в левую сторону, круговые движения руками, круговые движения предплечьем, круговые движения тазом, разгибание сгибание колен, выпады на правую на левую ногу, сидя на полу на клоны к ногам, растяжка на шпагат поперечный, продольный)Общая физическая подготовка:1. Сгибания и разгибание рук в упоре лежа от пола на кулаках по 10-30 повторений.
2. Приседания по 10-30 повторений
3. Упражнения на пресс 50-70 повторений.
4. Сгибания и разгибание рук в упоре лежа от пола на кулаках по 10-30 повторений.
5. Подтягивание на турнике 5-12 повторений
6. Отжимание на брусьях 5-15 повторений

Ссылка на тренировку онлайн<https://www.youtube.com/watch?v=s0tZ7ecoRxw>  |
| **02.02.2022г.** **среда** | **Теория. Работа ног при дриблинге** **Задача:** Укрепить мышцы ног.Бег без остановки 6 минут, прыжки на скакалке 2 подхода по 5 минут.Разминка на месте (наклоны головой в правую, в левую сторону, круговые движения руками, круговые движения предплечьем, круговые движения тазом, разгибание сгибание колен, выпады на правую на левую ногу, сидя на полу на клоны к ногам, растяжка на шпагат поперечный, продольный)Ссылка на тренировку ондайн<https://www.youtube.com/watch?v=GEfOxKsb27A>  |
| **04.02.2022г. пятница** | **Задача: Работа ног при дриблинге (совершенствование)**Бег без остановки 6 минут, прыжки на скакалке 2 подхода по 5 минут.Разминка на месте (наклоны головой в правую, в левую сторону, круговые движения руками, круговые движения предплечьем, круговые движения тазом, разгибание сгибание колен, выпады на правую на левую ногу, сидя на полу на клоны к ногам, растяжка. Отжимание от пола на кулаках по 10-30 повторений.1. Приседания по 10-30 повторений
2. Упражнения на пресс 50-70 повторений.
3. Подтягивание на турнике 5-12 повторений
4. Отжимание на брусьях 5-15 повторений

Ссылка онлайн тренировки:<https://www.youtube.com/watch?v=GEfOxKsb27A>  |