**Домашнее задание**

**для обучающихся отделения «Баскетбол», группа НП1**

**на 16, 18, 20 ноября 2021 г**

**Комплекс ОФП «Упражнения на развитие силовой выносливости»**

•«Диагональное скручивание».

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы

живота.

Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу.

На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от

пола, на вдохе вернуться в И.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован,

исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

•«Планка».

Движение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. в течение 2 мин.

Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут.

• «Полный сед».

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра.

Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п.

Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе

позвоночника.

•В сидячем положении ноги широко развести врозь. По очереди касайтесь каждой

ладонью ступни противоположной ноги, поворачивая корпус.

•Ложитесь на спину. Руки соединены под затылком. Приподнимаются ноги. Они сгибаются и

разгибаются в коленях. Затем быстро вращайте ими, словно управляете велосипедом. Далее

сводите и разводите их по сторонам и по окружности.

После этого блока ноги выпрямляются и поднимаются, чтобы носки коснулись поверхности за головой.

•Находясь на спине, разводите руки по сторонам, приподнимайте ноги вертикально. Затем

опускайте и поднимайте их влево и вправо.

Дозировка к выполнению упражнений: количество повторений варьируется от 15 -20 раз.

Рекомендованные упражнения с различными грузами (в дом условиях можно взять по пакету крупы):

•Руки – вниз. Ладони – вперёд. Руки по очереди и синхронно сгибаются в локтях.

•Руки – вниз. Ладони – назад. Руки вместе поднимаются вперёд и вверх до вертикальной

позиции. Затем вращаются гантели в быстром темпе и по данному вектору.

•Руки – вниз. Ладони – внутрь. Синхронно и попеременно руки поднимаются вверх по дуге до

вертикальной позиции.

Затем выпрямляйте руки и двигайте ими одновременно и по очереди вперёд и назад.

•Руки – прямые, выставлены в стороны. Ладони – вперёд. Резко сводите руки перед лицом до

горизонтальной позиции. Затем поднимайте их до вертикальной стойкости.

После этого двигайте ими по окружности, вверх, вниз, вперёд и назад.

•Руки выпрямлены вперёд. Они резко разводятся по сторонам до горизонтальной позиции,

поднимаются до вертикали. Затем синхронно влево и вправо.

•Руки – вниз. Согнуты в локтевых суставах. Они разгибаются синхронно и попеременно, и резко

выкидываются вверх.

[Учебно-методические материалы по судейству. Жесты баскетбола - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%B9%20%D0%B2%20%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1636893116342904-4321904441287483293-vla1-4283-vla-l7-balancer-8080-BAL-5238&wiz_type=vital&filmId=2453615170547127514)