Отделение «Баскетбол»

Тренер – преподаватель И.А.Лесков

Занятия в условиях самоизоляции проходили дистанционно с 23.03 по 22.05. 2020 года.

Домашние занятия помогают поддерживать спортивную форму.

Уже более месяца наши баскетболисты остаются на карантине и обучаются дистанционно. Наиболее сложно заниматься в таком формате юным спортсменам.

Хотя условия тренировок на спортивных объектах домашние занятия полностью заменить не могут, тем не менее, они проводятся, что позволяет в определённой степени поддерживать физическую форму.

Надо понимать, что в подготовке воспитанников мы привязаны к соревнованиям. А на сегодняшний день в календарных планах стоят либо переносы соревнований, либо они вообще отменены. Конкретной цели, к каким соревнованиям готовиться, пока нет. Поэтому в основном поддерживали общефизическую подготовку.

Многое зависело от родителей, их ответственности и заинтересованности в том, чтобы их ребёнок продолжал тренироваться и поддерживал себя в хорошей физической форме.

Многие родители записывают занятия детей на видео, делают фото и высылают мне. Но в основном всё происходит на доверии, поскольку всех детей проконтролировать невозможно. Время от времени я напрямую созваниваюсь с родителями, узнаю, в каком состоянии, в какой форме ребёнок.

В эти дни все спортивные школы находятся в равных условиях. Нужно признать, что физическую форму в результате дистанционного метода обучения, учащиеся в какой-то мере потеряют, но выражаю уверенность, что в скором времени появится возможность её восстановить.

Задачи

Перед учащимися были поставлены следующие задачи:

1.Стараться максимально точно и в полном объёме выполнять тренировочные планы.

2. Присылать отчёты по выполнению заданий в любой форме.

3. При выполнении упражнений соблюдать правила техники безопастности/в некоторых случаях обращаться за помощью к родителям, старшим братьям и сёстрам и так далее/

4. В случае непредвиденных обстоятельств / болезнь. переезд и так далее/ сообщать об этом мне. /корректировка планов для индивидуальных занятий/

Планирование

1.На этот период мною были составлены тренировочные планы, с корректировкой основной программы.

2.Тренировочные планы были размещены на сайте МБОУ ДО ДЮСШ.

3.Задания были полностью расписаны по дням и по времени тренировочного занятия, с видами упражнений, средствами и их дозировкой по каждой группе.

4.Учащимся отсылал ссылки на различные сайты, где было можно просмотреть упражнения: силовой подготовки, упражнения на растягивание и координацию движений, а также специальные упражнения.

Ссылки на сайты для просмотра упражнений

https://youtu.be/HcILL07YNik Планка

https://youtu.be/UGIAhKHt1yo Отжимания

https://youtu.be/zz_wWV_-Iew Отжимания

https://yandex.ru/efir?stream_id=45a3afa07e094b75b4de9cfa5a6ad448&from_block=logo_partner_player

Растяжка для Мальчиков , Юношей

https://yandex.ru/efir?stream_id=4381fdc1cce105ed8144a202353dfa29&from_block=logo_partner_player

Растяжка для Девочек, Девушек

Итоги

Подводя итоги можно сделать следующие выводы:

1. Практически все дети и их родители с пониманием отнеслись к этому периоду тренировок в условиях самоизоляции.
2. Отчёты о выполнении заданий присылали еженедельно в виде – видеороликов, фото, голосовых сообщений и непосредственно по телефонной связи.
3. Отсюда делаем вывод, что дети активно занимались, выполняли тренировочные задания.

Выполняем упражнения

Стремимся к победам и собственным достижениям!