

# План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения баскетбола группы ТЭ-5 в количестве 15 человек на период с 6 апреля по 12 апреля

Тренер Шевцов А.Ю.

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические рекомендации</b>
Теория		
<b>Подготовительная часть</b>		
10 минут (45 секунд работы/15 секунд отдыха)		
1. Бег на месте – на полу-бедре		стопа маховой ноги доходит до нижней трети голени
2. Бег на месте – высокое бедро		стопа маховой у колена опорной ноги
3. «Захлест»		пяtkи касаются бедер
4. «Пружинка» -		невысокие прыжки на двух ногах, в воздухе колено одной ноги выводится вперед (чередуя)
5. Одна нога делает «полу-бедро», вторая «захлест»		
6. То же, но поменяв задания для ног		
7. Пять беговых движений максимально высоко, пять – максимально часто		
8. Бег с высоким подниманием бедра в упоре руками о стену, стоя в наклоне		
9. Бег на месте – на прямых ногах (выставляя прямую ногу перед собой)		
10. Бег на месте – на прямых ногах (выставляя прямую ногу в сторону (чередуя)		
11. Сидя – ноги вместе перед собой – наклоны вперед с прямой спиной	30 сек / 30 сек	
12. Сидя – ноги широко перед собой - наклоны поочередно к правой, к левой, между	30 сек / 30 сек	
13. Барьерный сед – наклоны к атакующей, к толчковой, между ногами	30 сек / 30 сек	
14. «Мостик» - удержание до 30 сек	30 сек / 30 сек	
15. Сидя – стопы вместе, колени в стороны – «бабочка», «ёжик»	30 сек / 30 сек	
16. Пружинящие выпады на каждую ногу.	30 сек / 30 сек	

### Основная часть

#### Круговая тренировка в 3 круга.

Работа проводится в течении 30 минут, с двумя минутами отдыха между кругами работы.

45 секунд работы/15 секунд отдых

<p>1. Перекладываем между кистями рук мяч, хлопками. Перед грудью, за спиной. 2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую по горизонтальной траектории, параллельно полу. 3. «Восьмерка» между ног.  4. Вращение мяча вокруг туловища.  5. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед грудью (за спиной, перед грудью и за спиной, отжаться, присесть, повернуться на 360°) и поймать мяч 6. Держать мяч над головой, отпустить его за спину, повернуться и поймать. 7. Подбросить мяч и поймать его за спиной. Бросить обратно и поймать спереди. 8. Мяч удерживать между ног, правая спереди рука, левая сзади. Поочередная смена рук на мяче, не дать удариться в пол. 9. Смена ног прыжком с перекладыванием с руки на рука мяча под ногами, попаременно. 10. Стойка статичная, стульчик у стенки с вытянутыми вперёд руками.</p>		<p>Берем мяч в руки, ноги ставим широко, наклоняемся вперед и начинаем передавать мяч из руки в руку, делая такую «восьмерку» между ног. Не забываем выполнять упражнение и в обратную сторону. Вращаем мяч вокруг себя, в каждую сторону поочередно.</p> <p>бёдра согнуты под 90 градусов</p>
---	--	--

### Заключительная часть

<p>1. Ползаем на стопах «гусеничка» одновременно сгибая пальцы двух стоп + поочередно работая пальцами стоп, пятки не отрывать от опоры. 2. Пресс – прямая склепка – в момент подъёма передавая предмет (мяч, мягкую игрушку, подушку) из рук в ноги – в момент следующего подъёма обратно – 3. Спина – статика – передавая предмет руками из руки в руку – перед собой на прямых руках, а обратно – над уровнем таза, на прямых руках –  4. Косые – стоя в боковой планке – выведения таза вверх-вниз + то же на другом боку</p>	<p>2 м 2 м 30 раз  10 кругов в одну сторону+ 10 кругов в обратную  по 20 раз</p>	
---	--	--

