План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения баскетбола группы ТЭ -3(предспорт.под-ка)в количестве 14человек на период с 06.04.2020 по 12.04.2020

Тренер Степанова Н.Н.

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		
Подготовительная часть		
1.Бег на месте 2.Растяжка всей группы мышц	5мин 20 упражнений	Руки в локтях согнуты ,колени 30 градусов
Основная часть		
1Сгибание,разгибание рук в упоре лёжа 2Поднимание туловища ,из положения лежа,руки за головой 3.Планка (упор лежа на локтях ,параллельно полу)	15раз 25раз От 1мин - 2мин.	Голова приподнята,руки сгибаем максимально Поднимание туловища при согнутых коленях,опускаем корпус до того,как лопатки коснутся пола Корпус параллельно полу ,ноги прямые
Заключительная часть		
1.Растяжка на все группы мышц 2.Водные процедуры	25 упражнений	Дыхание ровное