План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения баскетбола группыТЭ-5(спорт.подготовка) в количестве 12 человек на период с 13.04.2020 по 19.04.2020

Тренер Степанова Н.Н.

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		
Подготовительная часть		
1Бег на месте 2.Растяжка на все группы мышц	15мин 25 упражнений	
Основная часть		
1 Отжимания 2.Пресс 3.Приседания 4.Упражнения на спину,»лодочка» 5.Планка 6.Прыжки на скакалке	3 подхода по 40 раз 3 подхода по 50раз 3 по 50раз 3 по 50раз 3 серии по 2минуты 2серии по 500прыжков	
Заключительная часть		
Упражнения на растяжку	25 упражнений Время работы при выполнении физ подготовки занимает 1ч15мин.	