

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения  
Баскетбол группы НП-3 (предспортивная) в количестве 22 человека на  
период с 13.04.2020 по 19.04.2020

Тренер Богданов А.В.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теоретическое задание №4 (в приложенном файле)	Изучить данное задание подробно	
<b>Подготовительная часть 20 мин.</b>		
<b>1.Легкий бег на месте в легком темпе</b> <b>2.Суставная разминка :</b>  <b>* Наклоны головы вперед-назад, влево и вправо.</b> Упражнение выполняйте с опущенными плечами.  <b>* Круговые вращения головой</b> Начните с маленькой амплитуды и постепенно её увеличивайте.  <b>* Круговые вращения согнутыми руками</b> В этом упражнении пальцы прижаты к плечам.  <b>* Круговые вращения руками</b> Начните с маленькой амплитуды и постепенно увеличивайте диапазон движений.  <b>* Круговые вращения предплечьями</b> Руки расставлены в стороны.  <b>* Круговые вращения кистями</b> Руки расставлены в стороны.  <b>* Круговые вращения туловищем</b> Выполняйте упражнение в доступной амплитуде. Руки можно поставить на пояс или держать в замке на уровне груди.  <b>* Наклоны туловища к левой ноге, к середине и к правой.</b> Ноги должны быть прямыми.  <b>* Круговые вращения согнутой ногой</b> В движение включайте только	3 мин 17 мин	разогреть все суставы, но акцент сделать на наиболее уязвимых либо на подвергающихся наибольшей нагрузке.

<p>тазобедренный сустав. Выполняйте упражнение в такой амплитуде, чтобы таз оставался на месте. Можно опереться о стену, если сложно держать равновесие.</p> <p><b>* Круговые вращения коленами</b> Руки находятся на коленях.</p>		
<b>Основная часть 55 мин</b>		
<p><b>Силовой блок:</b> <b>Упражнение на развитие силы ног, мышиц брюшного пресса и спины:</b></p>	<p>Интервал отдыха во всех упр.-<b>1-1,5 мин.</b></p>	<p>Упражнение выполнять в среднем темпе</p>
<p><b>Прыжки на носках</b></p>	<p><b>25 раз x 3 сер.</b></p>	
<p><b>Подъёмы на носках</b></p>	<p><b>30 раз x 3 сер.</b></p>	
<p><b>Упражнение «четверка».</b> Представьте, что четыре числа (или какие-либо другие отметки) расположены в виде квадрата на расстоянии 18-24 дюйма друг от друга. Начните с «1», прыгните к «2», затем к «3», потом к «4», а затем снова к «1». Потом в обратном направлении – к «4», к «3», к «2» и к «1». Тем самым пропрыгаете квадрат по периметру два раза, туда и обратно – это одно повторение. Можно делать как на двух, так и на одной ноге.</p>	<p><b>50 раз x 3 сер.</b></p>	
<p><b>Слалом-прыжки.</b> Представьте, что на земле перед вами проведена прямая линия. Прыгайте через линию туда и обратно с небольшим продвижением вперед. Можно делать на двух и на одной ноге. Каждое касание земли соответствует одному повторению. Темп должен быть примерно такой же, как и при прыжках со скакалкой.</p>	<p><b>50 раз x 3 сер.</b></p>	
<p><b>Прыжки из приседа</b></p>	<p><b>15 раз x 3 сер.</b></p>	
<p><b>Скалолаз</b></p>	<p><b>15 раз x 3 сер.</b></p>	
<p><b>Отжимания классические</b></p>	<p><b>15 раз x 3 сер.</b></p>	<p><b>Отжимания как можно ниже, корпус идеально горизонтально не прогибая спину.</b></p>
<p><b>Подъем ног лежа</b></p>	<p><b>20 раз x 3 сер.</b></p>	<p><b>Главное – помните, что нельзя отрывать поясницу от пола.</b></p>
<p><b>Скручивания лежа</b></p>	<p><b>20 раз x 2 сер.</b></p>	
<p><b>Подъём таза на одной ноге</b></p>	<p><b>20 раз x 2 сер.</b></p>	

<b>Гиперэкстензия.</b> Лежа на животе Как выполнять: ложимся лицом вниз с руками по бокам. Медленно поднимаем грудь вверх, держа руки внизу. Во время движения пытаемся поднять голову выше. Опускаемся вниз после того, как добрались до верхнего положения.	<b>20 раз x 2 сер.</b>	
<b>Планка классическая</b>	<b>1 мин. x 2 сер.</b>	
<b>Прыжки через скакалку</b>	<b>300 раз.</b>	
<b>Заключительная часть 20 мин.</b>		
<b>Растяжка</b>	<b>15 мин.</b>	Одно упражнение делается в среднем 60-90 секунд.

Общая продолжительность занятия составляет 90 минут.