

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
Баскетбол группы НП-1 (спортивная) в количестве 22 человека на период с
20.04.2020 по 26.04.2020

Тренер Богданов А.В.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теоретическое задание (в приложенном файле)	Изучить данное задание подробно	
Подготовительная часть 20 мин.		
<p>1.Бег с захлестом голени 2. Бег с высоким подъемом колен.</p> <p>2.Суставная разминка :</p> <p>* Наклоны головы вперед-назад, влево и вправо. Упражнение выполняйте с опущенными плечами.</p> <p>* Круговые вращения головой Начните с маленькой амплитуды и постепенно её увеличивайте.</p> <p>* Круговые вращения согнутыми руками В этом упражнении пальцы прижаты к плечам.</p> <p>* Круговые вращения руками Начните с маленькой амплитуды и постепенно увеличивайте диапазон движений.</p> <p>* Круговые вращения предплечьями Руки расставлены в стороны.</p> <p>* Круговые вращения кистями Руки расставлены в стороны.</p> <p>* Круговые вращения туловищем Выполняйте упражнение в доступной амплитуде. Руки можно поставить на пояс или держать в замке на уровне груди.</p> <p>* Наклоны туловища к левой ноге, к середине и к правой. Ноги должны быть прямыми.</p> <p>* Круговые вращения согнутой ногой</p>	1,5 мин 1,5 мин 17 мин	разогреть все суставы, но акцент сделать на наиболее уязвимых либо на подвергающихся наибольшей нагрузке.

<p>В движение включайте только тазобедренный сустав. Выполняйте упражнение в такой амплитуде, чтобы таз оставался на месте. Можно опереться о стену, если сложно держать равновесие.</p> <p>* Круговые вращения коленами Руки находятся на коленях.</p>		
Основная часть 55 мин		
<p>Силовой блок: Упражнение на развитие силы ног, рук, мышц брюшного пресса и спины:</p>	<p>Интервал отдыха во всех упр.-1-1,5 мин.</p>	
<p>Берпи (приседание, прыжок в планку, отжимание и выпрыгивание).</p>	<p>10 раз x 3 сер.</p>	
<p>Прыжки с разведением рук и ног.</p>	<p>20 раз x 3 сер.</p>	<p>Упражнения выполнять в быстром темпе</p>
<p>Плиометрический боковой выпад (шагнуть вбок, перенося вес на среднюю часть свода стопы, и согнуть ногу, которой выполняется шаг в колене)</p>	<p>20 раз x 3 сер.</p>	<p>Вес нужно переносить на свод стопы ноги, которая шагает, опорная нога должна оставаться на полу так, чтобы стопа была полностью прижата к полу</p>
<p>Горизонтальный бег (встаньте в положении планки на руках, ладони точно под плечами. Легкой подпрыжкой подтяните колено к груди, имитируя бег в положении планки. Быстро меняйте ноги, подтягивая то правое, то левое колено к груди).</p>	<p>1 мин. x 3 сер.</p>	
<p>Обратная планка с подтягиванием колен (сядьте на пол, ноги вытянуты перед собой, ладони упираются в пол чуть позади спины. Оттолкнитесь руками от пола и поднимите таз вверх, из положения обратной планки подтягивайте попеременно правое и левое колено к животу)</p>	<p>15 раз x 3 сер.</p>	<p>Корпус не провисает и остается вытянутым в одну линию на протяжении всего упражнения</p>
<p>Ножницы (лягте на спину, ладони подложите под ягодицы. Приподнимите ноги и начните перекрецивать их в небольшой амплитуде.</p>	<p>30 сек. x 2 сер.</p>	<p>Поясница должна быть прижата к полу, живот напряжен. Чем ниже вы опустите ноги, тем сложнее вам будет выполнять упражнение.</p>
<p>Отжимания от колен + подъем</p>	<p>20 раз x 2 сер.</p>	<p>Грудь почти касается пола, локти смотрят назад (не в стороны!), спина прямая.</p>
<p>Подъем корпуса с пульсацией (лягте на спину, поднимите верхнюю часть корпуса вверх, не отрывая поясницу от пола и вытягиваясь за руками вперед. В</p>	<p>20 раз x 3 сер.</p>	<p>поясница полностью прижата к полу, просвета между полом и спиной нет. Руки вытянуты вперед, живот подтянут Не делайте резких движений, это</p>

максимальном положении задержитесь и выполните три пульсирующих подъема)		упражнение должно выполняться сосредоточенно с полнейшей концентрацией на мышцах живота.
Косые скручивания (лягте на спину, ноги согните в коленях, руки скрестите за головой, скрутитесь корпусом и одновременно поднимите ногу так, чтобы локоть левой руки дотронулся правого колена)	30 раз x 2 сер.	Контролируем положение поясницы – она должна быть полностью прижата к полу.
Гиперэкстензия. 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.	20 раз x 2 сер.	
Планка классическая	1,5мин. x 2 сер.	
Прыжки через скакалку	300 раз.	
Заключительная часть 15 мин.		
Растяжка	15 мин.	Одно упражнение делается в среднем 60-90 секунд.

Недельная тренировочная нагрузка группы НП-1 (предспортсменская), составляет 6 часов.