План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения баскетбола группы ТЭ-5 (с) в количестве 15 человек на период с 20 апреля по 26 апреля

Тренер Шевцов А.Ю.

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		
Подготовительная часть		
Серия: все задания выполнять по 15 сек непрерывно, отдых 2 минуты 1. Бег на месте, поочередно выставляя прямую ногу перед собой 2. Бег на месте, поочередно выставляя прямую ногу в сторону 3. Бег на месте, поочередно отводя прямую ногу назад 4. Бег на месте, максимально поднимая колени перед собой 5. Бег на месте, максимально поднимая колени в стороны 6. Бег на месте, максимально широко и высоко работая согнутыми руками 7. Бег на месте, максимально широко и высоко работая прямыми руками 8. Бег на месте только за счет стоп, колени высоко не поднимать		
Растяжка – динамическая – Наклоны вперед поочередно к правой и левой ноге, ногами делать небольшие шаги, в момент наклона носок стопы взять на себя –	20 шагов	
Небольшие пружинящие выпады, в момент выпада сильны поворот туловища в сторону выпада –выпадами	20 шагов	
Наклон вниз корпусом и двумя руками к прямой ноге, вторая нога в момент наклона максимально отводится назад-вверх, в момент выхода из наклона, ноги ставятся вместе, а две руки поднимаются наверх, дальше тоже, но на другую ногу –	20 шагов	
«Шаг-мах» – «скрестные» движения рук и ног – правая нога поднимается к левой руке, поднятой вверх, на следующем	20 шагов	

шаге – наоборот Шаг – подтянуть руками колено правой ноги к груди (пауза, удержание) – следующий шаг, подтягиваем к груди руками левую ногу «Вставания с барьерного шага» Сидя в «барьерном шаге» – наклон к атакующей ноге, наклон между ногами, наклон к толчковой ноге – вставание с «барьерного шага» (желательно, без помощи рук) с поворотом и с опусканием в «барьерный шаг» на другую ногу	20 шагов 10 раз	
Основная часть		
Серия: 1. Прыжки на месте, с баскетбольным мячом в руках, подтягивая (на каждый третий прыжок) колени к груди - + стоя в упоре лёжа – прыжки, подтягивая колени к груди, стараясь поставить стопы как можно ближе к кистям 2. Прыжки на месте на двух ногах, с баскетбольным мячом,в полёте выводя правую (согнутую в колене) ногу вперед + стоя в упоре лёжа – прыжком поднимать вперед, к груди, только правую ногу – 10 раз 3. Прыжки на месте на двух ногах,с баскетбольным мячом,в полёте выводя левую (согнутую в колене) ногу вперед - + стоя в упоре лёжа – прыжком выводить вперед, к груди, только левую ногу 4. Прыжки на двух ногах, мяч баскетбольный удерживаем в двух руках – поочередно в полете выводя правую, левую (согнутые в коленях) ноги вперед (по 5 раз на каждую ногу) + стоя в упоре лёжа – прыжком поочередно выводить к груди правую, левую ноги (по 5 раз на каждую ногу) 5. Прыжки на двух ногах, мяч баскетбольный в двух руках удерживаем в полете подтягивать два колена вправо (за правую часть туловища) + стоя в упоре лежа – на отскоке выводить правую ногу (колено) за локоть правой руки	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 8 раз 10 раз	

6. Прыжки на двух ногах, мяч баскетбольный удерживаем в двух руках в полете подтягивать два колена влево (за левую часть туловища)	8 раз	
+ стоя в упоре лёжа – на отскоке выводить левую ногу (колено) за локоть левой руки	10 раз	
7. Прыжки на двух ногах, мяч баскетбольный удерживаем в двух руках,в полете стараться поднять две прямые ноги вперёд - в стороны	6 раз	
+ стоя в упоре лёжа, прыжки «разножкой»	12 раз	
8. Махи свободные правой ногой	12 раз	
+ левой ногой	12 раз	
+ стоя в упоре лёжа – мах правой ногой назад с паузой в верхней точке маха	10 раз	
+ то же левой ногой	10 раз	
Серия: 1. Сидя на стуле (устойчивом), либо на краешке дивана – отвести плечи назад, вытянуть две ноги вниз – туловище и ноги на одной линии – руками держаться за край стула (дивана) – одновременные движения плечами и коленями навстречу	30 раз	
+ плечи и левое колено	15 раз	
+ плечи и правое колено	15 раз	
+ то же упражнение, но сидя на полу	30 раз + 15 раз + 15 раз	
2. «Зашагивания» на стул на правую ногу	10 раз	
+ на левую ногу	10 раз	
+ Выпад назад на правую ногу	10 раз	
+ выпад назад на левую ногу	(10 раз + 10 раз)	
3. Вставания из полу-приседа («полу-пистолетика») на левой ноге, держась руками за опору	8 раз	
+ вставания из полу-приседа на правой ноге	8 раз	
+ выпад назад - в сторону за опорную ногу	по 10 раз на каждую ногу	
4. Отведения прямой ноги в сторону (на обе ноги по очереди)	10 раз носком наверх 10 раз пяткой наверх –	
+ стоя в упоре на коленях – отведения	по 20 раз	

прямой ноги в сторону	на каждую ногу	
Заключительная часть		
Спина – «статика» Пресс – «планка» Косые – боковая «планка» на правом и левом боку	2 мин 2 мин (30 сек +30 сек).	

Объем недельной тренировочной нагрузки – 18 часов