

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения баскетбола группы ТЭ-1 (п) в количестве 24 человек на период с 27.04.2020 по 03.05.2020

1 и 2 мая выходные дни.

Тренер Шевцов А.Ю.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		
Подготовительная часть		
1. Бег на месте – на полу-бедре 2. Бег на месте – высокое бедро 3. «Захлест» 4. «Пружинка» 5. Одна нога делает «полу-бедро», вторая «захлест» 6. То же, но поменяв задания для ног 7. Пять беговых движений максимально высоко, пять – максимально часто 8. Бег с высоким подниманием бедра в упоре руками о стену, стоя в наклоне 9. Бег на месте – на прямых ногах 10. Бег на месте – на прямых ногах	Работа проводится в течении 10 мин. (30 сек. работа/ 30 сек. отдых)	стопа маховой ноги доходит до нижней трети голени стопа маховой у колена опорной ноги пятки касаются бедер невысокие прыжки на двух ногах, в воздухе колено одной ноги выводится вперед (чередуя)
Растяжка	Работа проводится в течении 6 минут 30 сек. работы, 30 сек. отдых	выставляя прямую ногу перед собой выставляя прямую ногу в сторону (чередуя)
Сидя – ноги вместе перед собой – наклоны вперед с прямой спиной Сидя – ноги широко перед собой –		

<p>наклоны поочередно к правой, к левой, между</p> <p>Барьерный сед – наклоны к атакующей, к толчковой, между ногами</p> <p>«Мостик»</p> <p>Сидя – стопы вместе, колени в стороны – «бабочка», «ёжик»</p> <p>Пружинящие выпады на каждую ногу.</p>	<p>удержание до 30 сек</p>	
<p>Основная часть</p> <p>Работа проводиться в течении 30 минут, с двумя минутами отдыха между кругами работы.</p> <p>Круговая тренировка (3 круга), 30 сек. работы/30 сек. отдых</p>		
<p>1. Перекладываем между кистями рук мяч, хлопками. Перед грудью, за спиной.</p> <p>2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую по горизонтальной траектории, параллельно полу.</p> <p>3. «Восьмерка» между ног. Берем мяч в руки, ноги ставим широко, наклоняемся вперед и начинаем передавать мяч из руки в руку, делая такую «восьмерку» между ног. Не забываем выполнять упражнение и в обратную сторону.</p> <p>4. Вращение мяча вокруг туловища. Вращаем мяч вокруг себя, в каждую сторону поочередно.</p> <p>5. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед грудью (за спиной, перед грудью и за спиной, отжаться, присесть, повернуться на 360°) и поймать мяч</p> <p>6. Держать мяч над головой, отпустить его за спину, повернуться и поймать.</p> <p>7. Подбросить мяч и поймать его за спиной. Бросить обратно и поймать спереди.</p> <p>8. Мяч удерживать между ног, правая спереди рука, левая сзади. Поочередная смена рук на мяче, не дать удариться в пол.</p> <p>9. Смена ног прыжком с перекладыванием с руки на рука мяча под ногами, попеременно.</p> <p>10. Стойка статичная, стульчик у стенки с вытянутыми вперед руками.</p>		
<p>бёдра согнуты под 90 градусов</p>		
<p>Заключительная часть</p>		
<p>1. Ползаем на стопах «гусеничка» - 2 м, одновременно сгибая пальцы двух стоп + 2 м поочередно работая пальцами стоп, пятки не отрывать от опоры.</p> <p>2. Пресс – прямая склепка – в момент подъёма передавая предмет (мяч, мягкую игрушку, подушку) из рук в ноги – в момент следующего подъёма обратно</p>	<p>15 минут</p> <p>30 раз</p>	

3. Спина – статика – предавая предмет руками из руки в руку – перед собой на прямых руках, а обратно – над уровнем таза, на прямых руках 4. Косые – стоя в боковой планке – выведения таза вверх-вниз + то же на другом боку	10 кругов в одну сторону+ 10 кругов в обратную по 20 раз	
---	---	--

Объем недельной тренировочной нагрузки – 10 часов