План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения баскетбола группы ТЭ-5 (с) в количестве 15 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. «Захлёст» 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. (45 сек.работа/ 15 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) выставляя прямую ногу перед собой выставляя прямую ногу в сторону (чередуя)
Растяжка Сидя – ноги вместе перед собой – наклоны вперед с прямой спиной Сидя – ноги широко перед собой - наклоны поочередно к правой, к левой,	Работа проводится в течении 6 минут 30 сек. работа, 30 сек. отдых	

между Барьерный сед – наклоны к атакующей, к толчковой, между ногами «Мостик» Сидя – стопы вместе, колени в стороны – «бабочка», «ёжик» Пружинящие выпады на каждую ногу.	удержание до 30 сек	
Основная часть Работа проводится в течении 30 минут, с двумя минутами отдыха между кругами работы. Круговая тренировка (3 круга),45 сек.работа/15 сек.отдых		
1. Перекладываем между кистями рук мяч,хлопками. Перед грудью,за спиною. 2.Перебрасывание мяча из одной руки в другую по горизонтальной траектории, параллельно полу. 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. 4. Вращение мяча вокруг туловища. Вращаем мяч вокруг себя, в каждую сторону поочередно. 5. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед грудью (за спиной, перед грудью и за спиной, отжаться, присесть, повернуться на 360°) и поймать мяч 6. Держать мяч над головой, отпустить его за спину, повернуться и поймать. 7. Подбросить мяч и поймать его за спиной. Бросить обратно и поймать спереди. 8. Мяч удерживать между ног,правая спереди рука,левая сзади. Поочередная смена рук на мяче,не дать удариться в пол. 9. Смена ног прыжком с перекладыванием с руки на рука мяча под ногами,попеременно. 10. Стойка статичная ,стульчик у стенки с вытянутыми вперёд руками.		бёдра согнуты под 90 градусов
Заключительная часть		
1. Ползаем на стопах «гусеничка» - 2 м, одновременно сгибая пальцы двух стоп + 2 м поочередно работая пальцами стоп, пятки не отрывать от опоры. 2. Пресс – прямая склепка – в момент подъёма передавая предмет (мяч, мягкую игрушку, подушку) из рук в ноги – в момент следующего подъёма обратно 3. Спина – статика – предавая предмет	15 минут 30 раз 10 кругов в	

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	одну сторону+ 10 кругов в обратную по 20 раз	

Объем недельной тренировочной нагрузки с учетом выходных дней – 14 часов