

**План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
баскетбола группы ТЭ-3 (с) в количестве 20 человек**

на период с 04.05 по 10.05. Тренер Копысова Любовь Владиславовна

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		
Подготовительная часть		
<p>1. Бег (на месте) на носках с захлестыванием голени.</p> <p>2. Бег (на месте) на носках, высоко поднимая бедро.</p> <p>3. Ходьба на носках.</p> <p>4. Ходьба на пятках.</p> <p>5. Движение (медленно) приставными шагами правым боком.</p> <p>7. То же левым боком.</p> <p>8. Прыжки (на месте) вправо-влево «через ручеек».</p> <p>9. Комплекс упражнений на растяжку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начиная с поворотов и наклонов головы; - круговых вращений кистей рук, рук в локтевых и плечевых суставах; - повороты и наклоны корпуса; - выпады и пружинистые покачивания корпусом в выпаде. - Растижка мышц бедра спереди, в положении лежа; 	<p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>6'30''</p>	<p>1. Корпус прямой, плечи разведены.</p> <p>2. Интенсивно работают руки.</p> <p>3. Руки выпрямлены вверх.</p> <p>4. Руки согнуты в локтях, кисти в замке заведены за голову, локти в сторону.</p> <p>5. Ноги согнуты в коленях, спина прямая.</p> <p>8. Толкаемся левой ногой, приземляясь на правую, сохраняем равновесие и т.д.</p> <p>9. Следить за четкостью выполнения упражнений с соблюдением максимально возможной амплитуды.</p>
Основная часть		
(комплекс упражнений повторяем три раза, во второй и третьей серии во второе и четвертое упражнения добавляем отягощение (гантели по 2 кг) во второй и третьей серии восьмое и девятое упражнения выполняются с прогрессией).		
<p>1. И.П. основная стойка, стопы на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса. Выполняем выпад вправо и перенос веса тела на согнутую ногу до 90 град. Возвращаемся в исходное положение. То же влево.</p> <p>2. И.П. основная стойка, на правой стопе, руки опущены вдоль корпуса. Левую ногу согнуть в колене, отвести назад и положить на стул. Выполняем приседание на одной ноге (начинаем с правой), сгибая ее до угла 90 град и возвращаясь в исходное положение.</p> <p>3. И.П. Лежа на спине, кисти рук в замке за головой, локти отведены в стороны,</p>	<p>По 12 раз на каждую ногу.</p> <p>3 x 12 на каждую ногу</p> <p>40 раз</p>	<p>1. Плечи, колени и носки стоп находятся на одной вертикальной линии.</p> <p>2. Во второй и третьей серии добавляем отягощение (гантели по 2 кг в каждую руку). Во второй серии при приседании на одной ноге, отводим руки в стороны. В третьей серии при приседании на одной ноге, отводим руки вперед.</p>

<p>ноги согнуты в коленях, стопы на полу на ширине плеч. Выполняем упражнение на мышцы пресса (верхнего), поочередно поднимая до положения седа и опуская корпус на пол.</p> <p>4. И.П. Лежа на спине, в согнутых руках держим гантели. Локти отведены в стороны, ноги согнуты в коленях, стопы на полу на ширине плеч. Выполняем упражнение на мышцы пресса (верхнего). Разгибаем и отводим руки в стороны, поднимаясь до положения седа, и, опуская корпус на пол, сгибаем руки в локтях и сводим их на уровне груди.</p> <p>5. И.П. Лежа на спине, руки вдоль корпуса, прямые ноги сведены на полу. Выполняем упражнение на мышцы пресса (нижнего), поочередно поднимая ноги до угла 45 град и опуская их до касания с полом.</p> <p>6. И.П. Лежа на спине, руки вдоль корпуса, прямые ноги подняты вертикально вверх. Выполняем упражнение на (косые) мышцы пресса поочередно опуская и поднимая ноги: вправо – вверх – влево – вверх.</p> <p>7. И.П. Лежа на животе, кисти в замке за головой, локти отведены в стороны, лопатки сведены, прямые ноги на полу, стопы на ширине плеч. Выполняем упражнение на мышцы спины, поднимая корпус вверх до угла 45 град и опуская его на пол.</p> <p>8. И.П. Упор лежа на полу, баскетбольный мяч под кистью правой руки. Выполняем отжимания. Выполнив серию, перекатываем мяч под кисть левой руки.</p> <p>9. И.П. Упор лежа на полу, баскетбольный мяч под кистями обеих рук.</p> <p>10. И.П. Упор лежа на двух предплечьях полу. Выполняем планку.</p> <p>11. И.П. Упор лежа правом предплечье на полу, левая прямая рука отведена вверх. Выполняем планку. То же на левом предплечье, правая прямая рука отведена вверх.</p>	<p>40 раз</p> <p>40 раз</p> <p>- 8 раз на каждую руку</p> <p>- 10 раз</p> <p>- 12 раз</p> <p>- 8 раз</p> <p>- 10 раз</p> <p>-12 раз</p> <p>90 "</p> <p>90 "</p> <p>на каждую руку</p>	<p>4. Во второй и третьей серии добавляем отягощение (гантели по 2 кг в каждую руку).</p> <p>8. Выполняем упражнение с прогрессией (1 серия – 8 отжиманий, вторая – 10, третья – 12).</p> <p>9. Выполняем упражнение с прогрессией (1 серия – 8 отжиманий, вторая – 10, третья – 12).</p>
--	---	---

Заключительная часть

1. Растижка в положении лежа на все группы мышц	10'	
---	-----	--

Недельная тренировочная нагрузка группы ТЭ-3 (с) с учетом отсутствия занятий 9 мая составляет 9 часов.