План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения Баскетбол группы ТЭ-3 (спортивная) в количестве 16 человек на период с 03.05.2020 по 08.05.2020

Тренер Богданов А.В.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Баскетбольная защита. Как стать лучшим защитником. (смотреть видеоролик)		https://www.youtube.com/watch?v=RPe8S3VuMrQ
Подготовительная часть 20 мин.		
1. **Спец. беговые упражнения на месте, по 1 минуте; видео для примера**👇🏻 https://vk.com/video-114237932_456239052 2. **Суставная разминка :** * **Наклоны головы вперед-назад, влево и вправо.** Упражнение выполняйте с опущенными плечами. * **Круговые вращения головой** Начните с маленькой амплитуды и постепенно её увеличивайте. * **Круговые вращения согнутыми руками** В этом упражнении пальцы прижаты к плечам. * **Круговые вращения руками** Начните с маленькой амплитуды и постепенно увеличивайте диапазон движений. * **Круговые вращения предплечьями** Руки расставлены в стороны. * **Круговые вращения кистями** Руки расставлены в стороны. * **Круговые вращения туловищем** Выполняйте упражнение в доступной амплитуде. Руки можно поставить на пояс или	5 мин 15 мин	разогреть все суставы, но акцент сделать на наиболее уязвимых либо на подвергающихся наибольшей нагрузке.

держать в замке на уровне груди. * **Наклоны туловища к левой ноге, к середине и к правой.** Ноги должны быть прямыми. * **Круговые вращения согнутой ногой** В движение включайте только тазобедренный сустав. Выполняйте упражнение в такой амплитуде, чтобы таз оставался на месте. Можно опереться о стену, если сложно держать равновесие. *** Круговые вращения коленами** Руки находится на коленях.		
Основная часть 55 мин		
Силовой блок: *** выпрыгивание вверх после глубокого приседа** *** прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди** *** прыжки на месте толчком двумя ногами, подтягивая их к груди** *** упражнения "берпи"** ***скалолаз** ***отжимания классические** ***подъем ног лежа** ***скручивания лежа** ***гиперэкстензия** ***планка классическая** ***прыжки через скакалку**	Интервал отдыха во всех упр.-**1-1,5 мин**. **3 сер. х 20раз** **3 сер. х 20раз на каждую ногу** **3 сер. х 20раз .** **3 сер. х 15раз** **20раз х 3 сер.** **20раз х 3 сер.** **20раз х 3 сер.** **25раз х 3 сер.** **30раз х 3 сер.** **2 мин. х 2сер** **500 раз.**	Упражнение выполнять в быстром темпе Отжимания как можно ниже, корпус идеально горизонтально не прогибая спину. Главное – помните, что нельзя отрывать поясницу от пола.
Заключительная часть 20 мин.		

Растяжка (файл прилагается)	**20 мин.**	

Недельная тренировочная нагрузка группы ТЭ-3 (спортивная), составляет 11 часов.