

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения баскетбола группы ТЭ-5 (с) в количестве 15 человек на период с 04.05.2020 по 10.05.2020

9 мая выходной день

Тренер Шевцов А.Ю.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		
Подготовительная часть		
1. Бег на месте – на полу-бедре (стопа маховой ноги доходит до нижней трети голени) 2. Бег на месте – высокое бедро (стопа маховой у колена опорной ноги) 3. «Захлест» - пятки касаются бедер 4. «Пружинка» - невысокие прыжки на двух ногах, в воздухе колено одной ноги выводится вперед (чередуя) 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 (выставляя прямую ногу перед собой) 10. Бег на месте – на прямых ногах (выставляя прямую ногу в сторону (чередуя)  Сидя – ноги вместе перед собой – наклоны вперед с прямой спиной Сидя – ноги широко перед собой - наклоны поочередно к правой, к левой, между Барьерный сед – наклоны к атакующей, к толчковой, между ногами «Мостик» - удержание Сидя – стопы вместе, колени в стороны – «бабочка», «ёжик» Пружинящие выпады на каждую ногу.	Работа проводится в течении 10 минут (где 45 секунд работы/15 секунд отдыха)	Растяжка (30/30) 6 минут  до 30 сек

Основная часть

Работа проводится в течении 30 минут, с двумя минутами отдыха между кругами работы.

Круговая тренировка (3 круга), 45 сек. работы / 15 сек. отдых

1. Перекладываем между кистями рук мяч, хлопками. Перед грудью, за спиной.
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 руку мяча под ногами, попеременно.
10. Стойка статичная, стульчик(бёдра согнуты под 90 градусов) у стенки с вытянутыми вперед руками.

Заключительная часть

15 минут

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползаем на стопах «гусеничка» - 2 м, одновременно сгибая пальцы двух стоп + 2 м поочередно работая пальцами стоп, пятки не отрывать от опоры.</li> <li>2. Пресс – прямая склепка – в момент подъёма передавая предмет (мяч, мягкую игрушку, подушку) из рук в ноги – в момент следующего подъёма обратно –</li> <li>3. Спина – статика – передавая предмет руками из руки в руку – перед собой на прямых руках, а обратно – над уровнем таза, на прямых руках.</li> </ol> <p>Косые – стоя в боковой планке – выведения таза вверх-вниз + то же на другом боку.</p> | 2 м+2 м<br><br>30 раз<br><br>10 кругов в одну сторону+<br>10 кругов в обратную по 20 раз |
|--|--|