

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения баскетбола группы ТЭ-1 (п) в количестве 24 человек на период с 11.05.2020 по 17.05.2020

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)	Работа проводится в течении 10 минут (где 30 секунд работы/30 секунд отдыха)	
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.	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) 30/30		

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 вперёд руками.

#### Заключительная часть

15 минут

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 – передавая предмет руками из руки в руку – перед собой на прямых руках, а обратно – над уровнем таза, на прямых руках.

Косые – стоя в боковой планке – выведения таза вверх-вниз + то же на другом боку.

2 м+2 м

30 раз

10 кругов в одну сторону+  
10 кругов в обратную по 20 раз

Объем недельной тренировочной нагрузки группы ТЭ-2 (п) составляет 10 часов.