

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
Баскетбол группы ТЭ-3 (спортивная) в количестве 16 человек на период с
10.05.2020 по 17.05.2020

Тренер Богданов А.В.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Повторить действие игрока в защите		https://www.youtube.com/watch?v=RPe8S3VuMrQ
Подготовительная часть 20 мин.		
<p>1.Легкий бег на месте в легком темпе</p> <p>2.Суставная разминка :</p> <p>* Наклоны головы вперед-назад, влево и вправо. Упражнение выполняйте с опущенными плечами.</p> <p>* Круговые вращения головой Начните с маленькой амплитуды и постепенно её увеличивайте.</p> <p>* Круговые вращения согнутыми руками В этом упражнении пальцы прижаты к плечам.</p> <p>* Круговые вращения руками Начните с маленькой амплитуды и постепенно увеличивайте диапазон движений.</p> <p>* Круговые вращения предплечьями Руки расставлены в стороны.</p> <p>* Круговые вращения кистями Руки расставлены в стороны.</p> <p>* Круговые вращения туловищем Выполняйте упражнение в доступной амплитуде. Руки можно поставить на пояс или держать в замке на уровне груди.</p> <p>* Наклоны туловища к левой ноге, к середине и к правой.</p>	3 мин 17 мин	разогреть все суставы, но акцент сделать на наиболее уязвимых либо на подвергающихся наибольшей нагрузке.

<p>Ноги должны быть прямыми.</p> <p>* Круговые вращения согнутой ногой</p> <p>В движение включайте только тазобедренный сустав.</p> <p>Выполняйте упражнение в такой амплитуде, чтобы таз оставался на месте. Можно опереться о стену, если сложно держать равновесие.</p> <p>* Круговые вращения коленами</p> <p>Руки находятся на коленях.</p>		
Основная часть 55 мин		
<p>Силовой блок:</p> <p>Упражнение на развитие силы ног, мышц брюшного пресса и спины:</p> <p>Прыжки на носках</p> <p>Подъёмы на носках</p> <p>Упражнение «четверка».</p> <p>Представьте, что четыре числа (или какие-либо другие отметки) расположены в виде квадрата на расстоянии 18-24 дюйма друг от друга. Начните с «1», прыгните к «2», затем к «3», потом к «4», а затем снова к «1». Потом в обратном направлении – к «4», к «3», к «2» и к «1». Тем самым пропрыгаете квадрат по периметру два раза, туда и обратно – это одно повторение. Можно делать как на двух, так и на одной ноге.</p> <p>Слалом-прыжки. Представьте, что на земле перед вами проведена прямая линия. Прыгайте через линию туда и обратно с небольшим продвижением вперед. Можно делать на двух и на одной ноге. Каждое касание земли соответствует одному повторению. Темп должен быть примерно такой же, как и при</p>	<p>Интервал отдыха во всех упр.-1-1,5 мин.</p> <p>50 раз x 3 сер.</p> <p>60 раз x 3 сер.</p> <p>70 раз x 3 сер.</p> <p>70 раз x 3 сер.</p> <p>20 раз x 3 сер.</p> <p>20 раз x 3 сер.</p> <p>25 раз x 3 сер.</p>	<p>Упражнение выполнять в среднем темпе</p> <p>Отжимания как можно ниже, корпус идеально горизонтально не прогибая спину. Главное – помните, что нельзя отрывать поясницу от пола.</p>

прыжках со скакалкой.	25 раз x 3 сер.	
Прыжки из приседа	20 раз x 3 сер.	
Скалолаз	20 раз x 2 сер.	
Отжимания классические	25 раз x 2 сер.	
Подъем ног лежа		
Скручивания лежа		
Подъём таза на одной ноге		
Гиперэкстензия. Лежа на животе Как выполнять: ложимся лицом вниз с руками по бокам. Медленно поднимаем грудь вверх, держа руки внизу. Во время движения пытаемся поднять голову выше. Опускаемся вниз после того, как добрались до верхнего положения.	2 мин. x 2 сер. 500 раз.	
Планка классическая		
Прыжки через скакалку		

Заключительная часть 20 мин.

Растяжка (файл прилагается)	20 мин.	Одно упражнение делается в среднем 60-90 секунд.
------------------------------------	----------------	--

Недельная тренировочная нагрузка группы ТЭ-3 (спортивная), составляет 15 часов.