План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения Баскетбол группы НП-3 (предспортивная) в количестве 22 человека на период с 10.05.2020 по 17.05.2020

Тренер Богданов А.В.

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Развитие ловкости (видеоролик)		https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQrBiM
Подготовительная часть 20 мин.		
1.**Легкий бег на месте в легком темпе** 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 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	3 мин 17 мин	разогреть все суставы, но акцент сделать на наиболее уязвимых либо на подвергающихся наибольшей нагрузке.

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: ***Упражнение на развитие силы ног, мышц брюшного пресса и спины:*** **Прыжки на носках** **Подъёмы на носках** **Упражнение «четверка».** 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. **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 прыжках со скакалкой. **Прыжки из приседа** **Скалолаз** **Отжимания классические** **Подъем ног лежа** **Скручивания лежа** **Подъём таза на одной ноге**	Интервал отдыха во всех упр.-**1-1,5 мин**. **25 раз х 3 сер.** **30 раз х 3 сер.** **50 раз х 3 сер**. **50 раз х 3 сер**. **15 раз х 3 сер.** **15 раз х 3 сер.** **15 раз х 3 сер.** **20 раз х 3 сер.** **20 раз х 2 сер**. **20 раз х 2 сер.**	Упражнение выполнять в среднем темпе **Отжимания как можно ниже, корпус идеально горизонтально не прогибая спину.** **Главное – помните, что нельзя отрывать поясницу от пола.**

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. **Планка классическая** **Прыжки через скакалку**	**20 раз х 2 сер.** **1 мин. х 2 сер**. **300 раз.**	
Заключительная часть 20 мин.		
Растяжка (файл прилагается).	**20 мин.**	Одно упражнение делается в среднем 60-90 секунд.

Недельная тренировочная нагрузка группы НП-1 (предспортивная), составляет 6 часов