План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения баскетбол группы Т Э-2 (предспорт.подготовки) в количестве 14 человек на период с 25.05.2020 по 31.05.2020

Тренер Степанова Н.Н.

| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
|---|---|---|
| Теория | | |
| Подготовительная часть | | |
| 1.Бег на месте<br>2.Растяжка на все группы мышц | 10мин.<br>15 -20 упражнений<br>Выполняем 3 раза в день | |
| Основная часть | | |
| 1.Отжимания от пола<br>2.Пресс<br>3.Лодочка (упр.на спину)<br>4.Планка<br>5.Приседания<br>6.Отжимания от стены на пальцах | 3 ×15раз<br>3×40раз<br>3 ×40раз<br>3 ×1,5 мин<br>3 ×50 раз<br>3×20раз<br>Выполняем 3 раза в день | Голова поднята ,корпус параллельно полу<br><br><br><br>Не отрываем пятки от пола<br>Стоя на полу ,лицом к стене ,на расстоянии вытянутых рук. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Бег на месте<br>2.Растяжка на все группы мышц | 3мин<br>15 упражнений<br><br>Выполнение 3 раза в день | |

Недельная тренировочная нагрузка группы ТЭ-2 (предспортивная подготовка) составляет 12ч