

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
Баскетбол группы ТЭ-3 (спортивная) в количестве 16 человек на период с
25.05.2020 по 31.05.2020

Тренер Богданов А.В.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Развитие ловкости рук		https://www.youtube.com/watch?v=UW36TW8s0Fk
Подготовительная часть 15 мин.		
1.Хотьба на месте с подъемом колен 2.Суставная разминка : - повороты головы - вращение плечами, локтями, запястьем, тазом; - вращение ногами, коленями, стопой. - наклоны - боковые выпады	3 мин 12 мин	
Основная часть 60 мин		
<p>Силовой блок: <u>1.Упражнение на развитие силы рук, мышц брюшного пресса и спины:</u></p> <p>1.1 Бёрпи;</p> <p>1.2. Приседания:</p> <p>1.2 Скалолаз;</p> <p>1.3 Отжимания классические;</p> <p>1.4 Подъём корпуса на пресс;</p> <p>1.5. Лежа на животе, рук и ноги вместе, выпрямлены. Одновременное поднятие рук и ног;</p> <p>1.6. Упор сидя, опираясь руками сзади о стул, ноги и туловище выпрямлено. Сгибание- разгибание рук сзади;</p> <p>1.7. Подъём таза на одной ноге;</p> <p>1.8. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые, вместе. Поднятие и опускание прямых ног до угла 45 градусов от пола.</p>	<p>Интервал отдыха во всех упр.- 1-1,5 мин.</p> <p>20 раз x 3 сер.</p> <p>20 раз x 3 сер.</p> <p>10 раз x 4 сер.</p> <p>20 раз x 3 сер.</p>	<p>Упражнение выполнять в среднем темпе</p> <p>Отжимания как можно ниже, корпус идеально горизонтально не прогибая спину.</p> <p>Таз держать выше от пола, не провисать.</p> <p>Ноги не сгибать в коленях.</p>

1.9 Планка классическая 2. Прыжки через скакалку	2 мин. x 2 сер. 500 раз	
Заключительная часть 15мин		
Растяжка	15 мин.	Одно упражнение делается в среднем 60-90 секунд.

Недельная тренировочная нагрузка группы ТЭ-3 (спортивная), составляет 12 часов.