

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
Баскетбол группы НП-3 (предспортивная) в количестве 22 человека на
период с 24.08.2020 по 30.08.2020

Тренер Богданов А.В.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теоретическое задание №4 (в приложенном файле)	Повторить	
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.

<p>тазобедренный сустав. Выполняйте упражнение в такой амплитуде, чтобы таз оставался на месте. Можно опереться о стену, если сложно держать равновесие.</p> <p>* Круговые вращения коленами Руки находятся на коленях.</p>		
Основная часть 55 мин		
<p>Силовой блок: Упражнение на развитие силы ног, мышиц брюшного пресса и спины:</p>	<p>Интервал отдыха во всех упр.-1-1,5 мин.</p>	<p>Упражнение выполнять в среднем темпе</p>
<p>Прыжки на носках</p>	<p>25 раз x 3 сер.</p>	
<p>Подъёмы на носках</p>	<p>30 раз x 3 сер.</p>	
<p>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.</p>	<p>50 раз x 3 сер.</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 прыжках со скакалкой.</p>	<p>50 раз x 3 сер.</p>	
<p>Прыжки из приседа</p>	<p>15 раз x 3 сер.</p>	
<p>Скалолаз</p>	<p>15 раз x 3 сер.</p>	
<p>Отжимания классические</p>	<p>15 раз x 3 сер.</p>	<p>Отжимания как можно ниже, корпус идеально горизонтально не прогибая спину.</p>
<p>Подъем ног лежа</p>	<p>20 раз x 3 сер.</p>	<p>Главное – помните, что нельзя отрывать поясницу от пола.</p>
<p>Скручивания лежа</p>	<p>20 раз x 2 сер.</p>	
<p>Подъём таза на одной ноге</p>	<p>20 раз x 2 сер.</p>	

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.	20 раз x 2 сер.	
Планка классическая	1 мин. x 2 сер.	
Прыжки через скакалку	300 раз.	
Заключительная часть 20 мин.		
Растяжка	15 мин.	Одно упражнение делается в среднем 60-90 секунд.

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