План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения баскетбола группы ТЭ-1 (п) в количестве 24 человек на период с 24.08.2020 по 30.08.2020

## Тренер Шевцов А.Ю.

C				
Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации		
		рскомендации		
Теория				
Подготовительная часть				
1. Бег на месте – на полу-бедре (стопа	Работа			
маховой ноги доходит до нижней трети	проводитс			
голени)	ЯВ			
2. Бег на месте – высокое бедро (стопа	течении 10			
маховой у колена опорной ноги)	минут (где			
3. «Захлёст» - пятки касаются бедер	30 секунд			
4. «Пружинка» - невысокие прыжки на	работа/30			
двух ногах, в воздухе колено одной ноги	секунд			
выводится вперед (чередуя)	отдых)			
5. Одна нога делает «полу-бедро», вторая				
«захлест»				
6. То же, но поменяв задания для ног				
7. Пять беговых движений максимально				
высоко, пять – максимально часто				
8. Бег с высоким подниманием бедра в				
упоре руками о стену, стоя в наклоне				
9. Бег на месте – на прямых ногах				
(выставляя прямую ногу перед собой)				
10. Бег на месте – на прямых ногах				
(выставляя прямую ногу в сторону (чередуя)				
(породул)	Растяжка			
	(30/30)			
	6 минут			
Сидя – ноги вместе перед собой –				
наклоны вперед с прямой спиной				
Сидя – ноги широко перед собой -				
наклоны поочередно к правой, к левой,				
между				
Барьерный сед – наклоны к атакующей, к				
толчковой, между ногами				
«Мостик» - удержание	до 30 сек			
Сидя – стопы вместе, колени в стороны –				
«бабочка», «ёжик»				
Пружинящие выпады на каждую ногу.				
Основная часть				

Работа проводится в течении 30 минут, с двумя минутами отдыха между кругами работы. Круговая тренировка (3 круга) 30/30

	Γ		
1.Перекладываем между кистями рук			
мяч,хлопками.Перед грудью, за спиной.			
2. Перебрасывание мяча из одной руки в			
другую по горизонтальной траектории,			
параллельно полу.			
3. «Восьмерка» между ног. Берем мяч в			
руки, ноги ставим широко, наклоняемся			
вперед и начинаем передавать мяч из			
руки в руку, делая такую «восьмерку»			
между ног. Не забываем выполнять			
упражнение и в обратную сторону.			
4. Вращение мяча вокруг			
туловища. Вращаем мяч вокруг себя, в			
каждую сторону поочередно.			
5. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок			
перед грудью (за спиной, перед грудью и			
за спиной, отжаться, присесть,			
повернуться на 360°) и поймать мяч			
6. Держать мяч над головой, отпустить			
его за спину, повернуться и поймать.			
7. Подбросить мяч и поймать его за			
спиной. Бросить обратно и поймать			
спереди.			
8. Мяч удерживать между ног,правая			
спереди рука, левая сзади. Поочередная			
смена рук на мяче, не дать удариться в			
пол.			
9. Смена ног прыжком с			
перекладыванием с руки на руку мяча			
под ногами,попеременно.			
10. Стойка статичная, стульчик (бёдра			
согнуты под 90 градусов)у стенки с			
вытянутыми вперёд руками.			
1 12	ключительная	часть	
15 минут			
1.Ползаем на стопах «гусеничка» - 2 м,	2 м+2 м		
одновременно сгибая пальцы двух стоп			
+ 2 м поочередно работая пальцами стоп,			
пятки не отрывать от опоры.			
2. Пресс – прямая склепка – в момент	30 раз		
подъёма передавая предмет (мяч, мягкую	1		
игрушку, подушку) из рук в ноги – в			
момент следующего подъёма обратно –			
3. Спина – статика – предавая предмет	10 кругов в		
руками из руки в руку – перед собой на	одну		
прямых руках, а обратно – над уровнем	сторону+		
таза, на прямых руках.	10 кругов в		
, r - r)	обратнуюп		
Косые – стоя в боковой планке –	о 20 раз		
выведения таза вверх-вниз + то же на	, Pw3		
другом боку.			
	<u> </u>		