План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения Баскетбол группы ТЭ-3 (спортивная) в количестве 16 человек на период с 06.04.2020 по 12.04.2020

Тренер Богданов А.В.

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теоретическое задание №1 (в приложенном файле)		Изучить данное задание подробно
Подготовительная часть 15 мин.		
1.Хотьба на месте с подъемом колен 2.Суставная разминка : - повороты головы - вращение плечами, локтями, запястье, тазом; - вращение ногами,коленями,стопой. - наклоны - боковые выпады	3 мин 12 мин	
Основная часть 60 **мин**		
Силовой блок: <u>1.Упражнение на развитие силы рук, мышц брюшного пресса и спины:</u> 1.1 Бёрпи; 1.2. Приседания: 1.2 Скалолаз; 1.3 Отжимания классические; 1.4 Подъём корпуса на пресс; 1.5. Лежа на животе, рук и ноги вместе, выпрямлены. Одновременное поднимание рук и ног; 1.6. Упор сидя, опираясь руками сзади о стул, ноги и туловище выпрямлено. Сгибание- разгибание рук сзади; 1.7. Подъём таза на одной ноге; 1.8. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые, вместе. Поднимание и опускание прямых ног до угла 45 градусов от пола.	Интервал отдыха во всех упр.-1-1,5 мин. 20 раз х 3 сер. 20 раз х 3 сер. 10 раз х 4 сер. 20 раз х 3 сер. 20 раз х 3 сер. 20 раз х 3 сер. 20 раз х 3 сер. 20 раз х 3 сер. 20 раз х 3 сер.	Упражнение выполнять в среднем темпе Отжимания как можно ниже, корпус идеально горизонтально не прогибая спину. Таз держать выше от пола, не провисать. Ноги не сгибать в коленях.

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