

**План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
баскетбола группы ТЭ-3 (С-2) в количестве 13 человек**

на период с 02.02.2022 г. по 06.02.2022 г.

Тренер Малюгина Наталья Николаевна

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		
Подготовительная часть		
1. Бег (на месте) на носках с захлестыванием голени.	1'	
2. Бег (на месте) на носках, высоко поднимая бедро.	1'	
3. Ходьба на носках.	30сек	
4. Ходьба на пятках.	30сек	
5. Растяжка всех групп мышц в положении стоя	7мин	
-		
Основная часть (комплекс упражнений)		
1.Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	6×20	Голова приподнята, спина не прогибается Руки за головой Положение ног с помощью поддержки
2.Пресс	6×30раз	
3.Гиперэкстензия	6×30раз	
4.Приседания с весом 10кг	6×15 раз	
5.Выпрыгивание из приседа с весом 10кг	6×15раз	
6.Планка	3 ×1,5 мин	
Заключительная часть		
1. Растяжка в положении лежа на все группы мышц	10'	Выполнение медленно и плавно, с дыханием