

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения  
баскетбола группы ТЭ-2 (С-2) в количестве 16 человек

на период с 02.02.2022 г. по 06.02.2022 г.

Тренер Малюгина Наталья Николаевна

| Содержание   | Дозировка  | Организационно-методические<br>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<br>(комплекс упражнений)              |            |   |
| 1.Сгибание разгибание рук в упоре лёжа               | 6×20       | Голова приподнята, спина не прогибается<br>Руки за головой<br>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  |