

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
баскетбол группы НП-2С2 в количестве 22 человек на период с 07.02.по
13.02.2022г.

Тренер Филимонова Р.А.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Просмотр фильма Последний танец		В течении недели смотрим. Присылаем впечатления в группу.
Подготовительная часть		
Бег на месте Растяжка Прыжки на двух ногах Прыжки с ноги на ногу Прыжки на скакалке - на двух - на правой , на левой - вращения скакалки назад	10мин 15 мин 5 мин 5 мин 30 сек 30 сек 30 сек	Наличие спортивной формы, кроссовки не менее 70 прыжков, если не справился штрафное задание 10 отжиманий
Основная часть		
Комплекс упражнений с резиной, для развития силы мышц стоп, ног. - бег на месте с высоким подниманием бедра - бег в упоре лежа - приседания(глубокие) с резиной - стоя на месте с резиной на бедрах, поднимание согнутого колена вверх и резкое опускание вниз с силой(тоже самое постоянно на весу, ногу на пол не опускать) -складка без мяча, с мячом -упражнения на пресс -планка -перемещения с резиной в стойке -И.п. сидя на полу сгибание разгибание стопы с резиной	3 серии-30 сек 30 сек 30 сек 30 раз 30 раз 20 раз 1 мин 1 мин 25 раз на каждую стопу 15 раз 1 мин По 25 раз в каждую сторону	До уровня бедро параллельно полу, ноги на ширине плеч, стопы смотрят вперед Контроль стойки...можно с мячом перед собой
Комплекс упражнения с баскетбольным и теннисным мячом. - И.п. сидя на полу (ноги согнуты в коленях)пола не касаются, мяч в руках, поворачивая туловище влево, вправо касаемся пола мячом ,слева и справа от себя -в упоре лежа подброс мяча с руки на	20 раз 20 раз 1 мин	Это задание будет соревновательное внутри команды, выполнения за 1 мин максимальное кол-во раз Баскетбольный мяч перекалываю, теннисный подбрасываю, потом наоборот Рука прямая с мячом

руку (баскетбольного, теннисного) -жонглирование теннисным и баскетбольным мячом -И .п упор лежа мяч на правой руке потом смена рук -сгибания разгибания рук в упоре лежа		
--	--	--

Заключительная часть

Растяжка сидя на полу
(полный комплекс)

В свободный день от тренировки присылаем соревновательное задание ,так же катаемся на лыжах.

Недельная тренировочная нагрузка НП-2С2 8 часов