

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
Баскетбол группы ТЭ-3 (спортивная) в количестве 16 человек на период с
20.04.2020 по 26.04.2020

Тренер Богданов А.В.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теоретическое задание №4 (в приложенном файле)		Изучить данное задание подробно
Подготовительная часть 20 мин.		
<p>1.Бег с захлестом голени 2. Бег с высоким подъемом колен.</p> <p>2.Сууставная разминка :</p> <p>* Наклоны головы вперед-назад, влево и вправо. Упражнение выполняйте с опущенными плечами.</p> <p>* Круговые вращения головой Начните с маленькой амплитуды и постепенно её увеличивайте.</p> <p>* Круговые вращения согнутыми руками В этом упражнении пальцы прижаты к плечам.</p> <p>* Круговые вращения руками Начните с маленькой амплитуды и постепенно увеличивайте диапазон движений.</p> <p>* Круговые вращения предплечьями Руки расставлены в стороны.</p> <p>* Круговые вращения кистями Руки расставлены в стороны.</p> <p>* Круговые вращения туловищем Выполняйте упражнение в доступной амплитуде. Руки можно поставить на пояс или держать в замке на уровне груди.</p> <p>* Наклоны туловища к левой ноге, к середине и к правой. Ноги должны быть прямыми.</p> <p>* Круговые вращения согнутой ногой</p>	<p>3 мин 3 мин 14 мин</p>	<p>разогреть все суставы, но акцент сделать на наиболее уязвимых либо на подвергающихся наибольшей нагрузке.</p>

<p>В движение включайте только тазобедренный сустав. Выполняйте упражнение в такой амплитуде, чтобы таз оставался на месте. Можно опереться о стену, если сложно держать равновесие.</p> <p>* Круговые вращения коленами Руки находятся на коленях.</p>		
Основная часть 55 мин		
<p>Силовой блок: <i>Упражнение на развитие силы ног, рук, мышц брюшного пресса и спины:</i></p> <p>Берпи (приседание, прыжок в планку, отжимание и выпрыгивание).</p> <p>Прыжки с разведением рук и ног.</p> <p>Плиометрический боковой выпад (шагнуть вбок, перенося вес на среднюю часть свода стопы, и согнуть ногу, которой выполняется шаг в колене)</p> <p>Горизонтальный бег (встаньте в положении планки на руках, ладони точно под плечами. Легкой подпрыжкой подтяните колено к груди, имитируя бег в положении планки. Быстро меняйте ноги, подтягивая то правое, то левое колено к груди).</p> <p>Обратная планка с подтягиванием колен (сядьте на пол, ноги вытянуты перед собой, ладони упираются в пол чуть позади спины. Оттолкнитесь руками от пола и поднимите таз вверх, из положения обратной планки подтягивайте попеременно правое и левое колено к животу)</p> <p>Ножницы (лягте на спину, ладони подложите под ягодицы. Приподнимите ноги и начните перекрещивать их в небольшой амплитуде.</p> <p>Отжимания от колен + подъем</p> <p>Подъем корпуса с пульсацией (лягте на спину, поднимите верхнюю часть корпуса вверх, не отрывая поясницу от пола и вытягиваясь за руками вперед. В</p>	<p>Интервал отдыха во всех упр.-1-1,5 мин.</p> <p>15 раз x 3 сер.</p> <p>30 раз x 3 сер.</p> <p>30 раз x 3 сер.</p> <p>2 мин. x 3 сер.</p> <p>20 раз x 3 сер.</p> <p>30 сек. x 3 сер.</p> <p>20 раз x 3 сер.</p> <p>25 раз x 3 сер.</p>	<p>Упражнения выполнять в быстром темпе</p> <p>Вес нужно переносить на свод стопы ноги, которая шагает, опорная нога должна оставаться на полу так, чтобы стопа была полностью прижата к полу</p> <p>Корпус не провисает и остается вытянутым в одну линию на протяжении всего упражнения</p> <p>Поясница должна быть прижата к полу, живот напряжен. Чем ниже вы опустите ноги, тем сложнее вам будет выполнять упражнение.</p> <p>Грудь почти касается пола, локти смотрят назад (не в стороны!), спина прямая.</p> <p>поясница полностью прижата к полу, просвета между полом и спиной нет. Руки вытянуты вперед, живот подтянут Не делайте резких движений, это</p>

<p>максимальном положении задержитесь и выполните три пульсирующих подъема)</p> <p>Косые скручивания (лягте на спину, ноги согните в коленях, руки скрестите за головой, скрутитесь корпусом и одновременно поднимите ногу так, чтобы локоть левой руки дотронулся правого колена)</p> <p>Гиперэкстензия. Лежа на животе Как выполнять: ложимся лицом вниз с руками по бокам. Медленно поднимаем грудь вверх, держа руки внизу. Во время движения пытаемся поднять голову выше. Опускаемся вниз после того, как добрались до верхнего положения.</p> <p>Планка классическая</p> <p>Прыжки через скакалку</p>	<p>40 раз х 2 сер.</p> <p>20 раз х 3 сер.</p> <p>2 мин. х 2 сер.</p> <p>500 раз.</p>	<p>упражнение должно выполняться сосредоточенно с полнейшей концентрацией на мышцах живота.</p> <p>Контролируем положение поясницы – она должна быть полностью прижата к полу.</p>
<p>Заключительная часть 15 мин.</p>		
<p>Растяжка</p>	<p>15 мин.</p>	<p>Одно упражнение делается в среднем 60-90 секунд.</p>

Недельная тренировочная нагрузка группы ТЭ-3 (спортивная), составляет 12 часов.