

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения  
баскетбола группы ТЭ-5 (с) в количестве 15 человек на период с 25.05.2020  
по 31.05.2020

Тренер Шевцов А.Ю.

| Содержание  | Дозировка   | Организационно-методические рекомендации |
|---|---|--|
| Теория  |   |  |
| Подготовительная часть  |   |  |
| <p>1. Бег на месте – на полу-бедре (стопа маховой ноги доходит до нижней трети голени)</p> <p>2. Бег на месте – высокое бедро (стопа маховой у колена опорной ноги)</p> <p>3. «Захлест» - пятки касаются бедер</p> <p>4. «Пружинка» - невысокие прыжки на двух ногах, в воздухе колено одной ноги выводится вперед (чередую)</p> <p>5. Одна нога делает «полу-бедро», вторая «захлест»</p> <p>6. То же, но поменяв задания для ног</p> <p>7. Пять беговых движений максимально высоко, пять – максимально часто</p> <p>8. Бег с высоким подниманием бедра в упоре руками о стену, стоя в наклоне</p> <p>9. Бег на месте – на прямых ногах (выставляя прямую ногу перед собой)</p> <p>10. Бег на месте – на прямых ногах (выставляя прямую ногу в сторону (чередую)</p> <p>Сидя – ноги вместе перед собой – наклоны вперед с прямой спиной</p> <p>Сидя – ноги широко перед собой - наклоны поочередно к правой, к левой, между</p> <p>Барьерный сед – наклоны к атакующей, к толчковой, между ногами</p> <p>«Мостик» - удержание</p> <p>Сидя – стопы вместе, колени в стороны – «бабочка», «ёжик»</p> <p>Пружинящие выпады на каждую ногу.</p> | <p>Работа проводится в течении 10 минут (где 45 секунд работа/15 секунд отдых)</p> <p>Растяжка (30/30) 6 минут</p> <p>до 30 сек</p> |  |
| Основная часть  |   |  |
| <p>Работа проводится в течении 30 минут, с двумя минутами отдыха между кругами работы.</p> <p>Круговая тренировка (3 круга), 45 сек. работа /15 сек. отдых</p>  |   |  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>1. Перекладываем между кистями рук мяч, хлопками. Перед грудью, за спиной.</p> <p>2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую по горизонтальной траектории, параллельно полу.</p> <p>3. «Восьмерка» между ног. Берем мяч в руки, ноги ставим широко, наклоняемся вперед и начинаем передавать мяч из руки в руку, делая такую «восьмерку» между ног. Не забываем выполнять упражнение и в обратную сторону.</p> <p>4. Вращение мяча вокруг туловища. Вращаем мяч вокруг себя, в каждую сторону поочередно.</p> <p>5. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед грудью (за спиной, перед грудью и за спиной, отжаться, присесть, повернуться на 360°) и поймать мяч</p> <p>6. Держать мяч над головой, отпустить его за спину, повернуться и поймать.</p> <p>7. Подбросить мяч и поймать его за спиной. Бросить обратно и поймать спереди.</p> <p>8. Мяч удерживать между ног, правая спереди рука, левая сзади. Поочередная смена рук на мяче, не дать удариться в пол.</p> <p>9. Смена ног прыжком с перекладыванием с руки на руку мяча под ногами, попеременно.</p> <p>10. Стойка статичная, стульчик (бедра согнуты под 90 градусов) у стенки с вытянутыми вперед руками.</p> |   |  |
| <p>Заключительная часть<br/>15 минут</p>  |   |  |
| <p>1. Ползаем на стопах «гусеничка» - 2 м, одновременно сгибая пальцы двух стоп + 2 м поочередно работая пальцами стоп, пятки не отрывать от опоры.</p> <p>2. Пресс – прямая склепка – в момент подъема передавая предмет (мяч, мягкую игрушку, подушку) из рук в ноги – в момент следующего подъема обратно –</p> <p>3. Спина – статика – передавая предмет руками из руки в руку – перед собой на прямых руках, а обратно – над уровнем таза, на прямых руках.</p> <p>Косые – стоя в боковой планке – выведения таза вверх-вниз + то же на другом боку.</p>   | <p>2 м+2 м</p> <p>30 раз</p> <p>10 кругов в одну сторону+<br/>10 кругов в обратную<br/>о 20 раз</p> |  |

Объем недельной тренировочной нагрузки группы ТЭ-5 (с) составляет 18 часов.