

**План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения  
баскетбола группы ТЭ-3 (с) в количестве 20 человек**

на период с 24.08 по 31.08. Тренер Копысова Любовь Владиславовна

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		
Подготовительная часть		
1. Бег (на месте) на носках с захлестыванием голени. 2. Бег (на месте) на носках, высоко поднимая бедро. 3. Ходьба на носках. 4. Ходьба на пятках. 5. Движение (медленно) приставными шагами правым боком. 7. То же левым боком. 8. Прыжки (на месте) вправо-влево «через ручеек». 9. Комплекс упражнений на растяжку: - начиная с поворотов и наклонов головы; - круговых вращений кистей рук, рук в локтевых и плечевых суставах; - повороты и наклоны корпуса; - выпады и пружинистые покачивания корпусом в выпаде. - Растяжка мышц бедра спереди, в положении лежа;	30''  30''  30'' 30''  30'' 30''  30'' 6'30''	1. Корпус прямой, плечи разведены. 2. Интенсивно работают руки. 3. Руки выпрямлены вверх. 4. Руки согнуты в локтях, кисти в замке заведены за голову, локти в сторону. 5. Ноги согнуты в коленях, спина прямая. 8. Толкаемся левой ногой, приземляясь на правую, сохраняем равновесие и т.д. 9. Следить за четкостью выполнения упражнений с соблюдением максимально возможной амплитуды.
Основная часть (комплекс упражнений повторяем три раза, во второй и третьей серии во второе и четвертое упражнения добавляем отягощение (гантели по 2 кг) во второй и третьей серии восьмое и девятое упражнения выполняются с прогрессией).		
1. И.П. основная стойка, стопы на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса. Выполняем выпад вправо и перенос веса тела на согнутую ногу до 90 град. Возвращаемся в исходное положение. То же влево. 2. И.П. основная стойка, на правой стопе, руки опущены вдоль корпуса. Левую ногу согнуть в колене, отвести назад и положить на стул. Выполняем приседание на одной ноге (начинаем с правой), сгибая ее до угла 90 град и возвращаясь в исходное положение.	По 12 раз на каждую ногу.   3 x 12 на каждую ногу	1. Плечи, колени и носки стоп находятся на одной вертикальной линии.   2. Во второй и третьей серии добавляем отягощение (гантели по 2 кг в каждую руку). Во второй серии при приседании на одной ноге, отводим руки в стороны. В третьей серии при приседании на одной ноге, отводим руки вперед.

<p>3. И.П. Лежа на спине, кисти рук в замке за головой, локти отведены в стороны, ноги согнуты в коленях, стопы на полу на ширине плеч. Выполняем упражнение на мышцы пресса (верхнего), поочередно поднимая до положения седа и опуская корпус на пол.</p> <p>4. И.П. Лежа на спине, в согнутых руках держим гантели. Локти отведены в стороны, ноги согнуты в коленях, стопы на полу на ширине плеч. Выполняем упражнение на мышцы пресса (верхнего). Разгибаем и отводим руки в стороны, поднимаясь до положения седа, и, опуская корпус на пол, сгибаем руки в локтях и сводим их на уровне груди.</p> <p>5. И.П. Лежа на спине, руки вдоль корпуса, прямые ноги сведены на полу. Выполняем упражнение на мышцы пресса (нижнего), поочередно поднимая ноги до угла 45 град и опуская их до касания с полом.</p> <p>6. И.П. Лежа на спине, руки вдоль корпуса, прямые ноги подняты вертикально вверх. Выполняем упражнение на (косые) мышцы пресса поочередно опуская и поднимая ноги: вправо – вверх – влево – вверх.</p> <p>7. И.П. Лежа на животе, кисти в замке за головой, локти отведены в стороны, лопатки сведены, прямые ноги на полу, стопы на ширине плеч. Выполняем упражнение на мышцы спины, поднимая корпус вверх до угла 45 град и опуская его на пол.</p> <p>8. И.П. Упор лежа на полу, баскетбольный мяч под кистью правой руки. Выполняем отжимания. Выполнив серию, перекачиваем мяч под кисть левой руки.</p> <p>9. И.П. Упор лежа на полу, баскетбольный мяч под кистями обеих рук.</p> <p>10. И.П. Упор лежа на двух предплечьях полу. Выполняем планку.</p> <p>11. И.П. Упор лежа правом предплечье на полу, левая прямая рука отведена вверх. Выполняем планку. То же на левом предплечье, правая прямая рука отведена вверх.</p>	<p>40 раз</p> <p>40 раз</p> <p>40 раз</p> <p>- 8 раз на каждую руку - 10 раз - 12 раз - 8 раз - 10 раз - 12 раз 90 ''</p> <p>90 '' на каждую руку</p>	<p>4. Во второй и третьей серии добавляем отягощение (гантели по 2 кг в каждую руку).</p> <p>8. Выполняем упражнение с прогрессией (1 серия – 8 отжиманий, вторая – 10, третья – 12).</p> <p>9. Выполняем упражнение с прогрессией (1 серия – 8 отжиманий, вторая – 10, третья – 12).</p>
Заключительная часть		
<p>1. Растяжка в положении лежа на все группы мышц</p>	<p>10'</p>	

Тренировочная нагрузка для группы ТЭ-3 (спортивная подготовка) составляет 12 ч