



План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
Баскетбол группы НП-1 (предспортивная) в количестве 22 человека на
период с 18.08.2020 по 23.08.2020

Тренер Богданов А.В.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Повторить жесты судей .		https://www.slamdunk.ru/others/pravila/pravila2000/a
Подготовительная часть 20 мин.		
<p>1. Спец. беговые упражнения на месте, по 1 минуте; видео для примера   https://vk.com/video-114237932_456239052</p> <p>2. Суставная 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,</p>	<p>5 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>разогреть все суставы, но акцент сделать на наиболее уязвимых либо на подвергающихся наибольшей нагрузке.</p>

<p>к середине и к правой. Ноги должны быть прямыми.</p> <p>* Круговые вращения согнутой ногой 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:</p> <p>* выпрыгивание вверх после глубокого приседа</p> <p>* прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди</p> <p>* прыжки на месте толчком двумя ногами, подтягивая их к груди</p> <p>* упражнения "берпи"</p> <p>* скалолаз</p> <p>* отжимания классические</p> <p>* подъем ног лежа</p> <p>* скручивания лежа</p> <p>* гиперэкстензия</p> <p>* планка классическая</p> <p>* прыжки через скакалку</p>	<p>Интервал отдыха во всех упр.-1-1,5 мин.</p> <p>2 сер. x 20раз</p> <p>2 сер. x 20раз на каждую ногу</p> <p>2 сер. x 20раз</p> <p>2 сер. x 15раз</p> <p>15раз x 3 сер.</p> <p>15раз x 3 сер.</p> <p>20раз x 3 сер.</p> <p>25раз x 2 сер.</p> <p>20раз x 3 сер.</p> <p>2 мин. x 2сер</p> <p>300 раз.</p>	<p>Упражнение выполнять в быстром темпе</p> <p>Отжимания как можно ниже, корпус идеально горизонтально не прогибая спину. Главное – помните, что нельзя отрывать поясницу от пола.</p>
Заключительная часть 20 мин.		

Растяжка	20 мин.	
-----------------	----------------	--

Недельная тренировочная нагрузка группы НП-1 (предспортивная), составляет 4 часа.