

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения  
баскетбол группы НП-2С2 в количестве 22 человек на период с 02.02.по  
06.02.2022г.

Тренер Филимонова Р.А.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Профилактика травматизма в баскетболе		<a href="http://sustavov.pro/travma-basketball/">http://sustavov.pro/travma-basketball/</a>
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 для мышц кора брюшного пресса и спины), развитие координационных способностей. - И. п лежа на спине ноги выпрямлены между стопами мяч .Поднимаем ноги и опускаем с мячом в И.п - тоже самое мяч в руках, поднимаем туловище - приседания(глубокие) - И.п. лежа на животе подъем туловища и ног одновременно (лодочка) -складка -упражнения на пресс -планка - 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 руку (баскетбольного, теннисного)	30 раз 30 раз 30 раз 15 раз 15 раз 15 раз 1 мин По 25 раз в каждую сторону  20 раз	Ноги прямые напряжены, мяч держать крепко, руки произвольно или в стороны, или вдоль туловища  До уровня бедра параллельно полу, ноги на ширине плеч, стопы смотрят вперед  Это задание будет соревновательное внутри команды, выполнения за 1 мин максимальное кол-во раз
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