**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 06.04.2020года. Время 20-30 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №1.**

 **РАЗМИНКА** 1. Бег на месте - 30 сек. 2. Прыжки на двух ногах - 30 секунд. 3. Прыжки с одновременным разведением рук и ног -30 секунд. 4. Махи руками в сторону - 30 секунд. 5. Восстанавливаем дыхание -15 секунд. 6. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 7. Круговые вращения головой по часовой стрелке на 4 счёта - 4-8 раз. 8. Круговые вращения головой против часовой стрелки на 4 счёта - 4-8 раз. 9. Круговые движения плечами на 4 счёта - 8-12 раз. 10.Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 11.Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз. 12.Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз. 13.Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз. 14.Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз. 15.Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз. 16.Волна кистями на 4 счёта – 8-12 раз.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 1.** 1. Приседания – 30 секунд. 2. Выпады назад со сменой ног – 30 секунд. 3. Выпады накрест (реверанс) – 30 секунд. 4. Приседания с выпрыгиванием – 30 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Боковые скручивания с касанием пяток – 30сек. 2.Скручивания с поднятыми вверх ногами- 30сек. 3.Косые скручивания локтем к колену – 30 сек.  |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Отведение рук в стороны с отягощением-30сек. 2.Разгибание рук на трицепс – 30 секунд. 3.Вращение снаряда вокруг головы – 30 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 4.** 1.Упр. на месте с теннисным мячом вращения, восьмёрки, жонглирование. 2.Упр. на месте с баскетбольным мячом (те-же). |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 15 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 15 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 15 секунд.

Рекомендовано выполнить 3-4 круга, отдых между частями и блоками 30-45секунд. Теория: подготовить тест «Классификация видов спорта».

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 07.04.2020года. Время 20-30 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №2.**

 **РАЗМИНКА** 1. Бег на месте - 30 сек. 2. Бег с захлёстыванием голени - 30 секунд. 3. Бег с высоким поднимаем бедра -30 секунд. 4. Шаг вперёд, шаг назад, подпрыгнули - 30 секунд. 5. Восстанавливаем дыхание -15 секунд. 6. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 7. Круговые вращения головой по часовой стрелке на 4 счёта - 4-8 раз. 8. Круговые вращения головой против часовой стрелки на 4 счёта - 4-8 раз. 9. Круговые движения плечами на 4 счёта - 8-12 раз. 10.Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 11.Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз. 12.Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз. 13.Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз. 14.Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз. 15.Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз. 16.Волна кистями на 4 счёта – 8-12 раз.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 1.** 1. Приседания – 30 секунд. 2. Приседания с выпрыгиванием – 30 секунд. 3. Обратные выпады с подъёмом ноги – 10 раз. 4. Болгарские выпады – 10 раз на каждую ногу. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Боковые скручивания с касанием пяток – 30сек. 2.Скручивания с поднятыми вверх ногами- 30сек. 3.Косые скручивания локтем к колену – 30 сек.  |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Ножницы на диване-30сек. 2.Вращение таза в положении лёжа – 30 секунд. 3.Динамическая планка – 30 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 4.** 1.Упр. на месте с теннисным мячом вращения, восьмёрки, жонглирование. 2.Упр. на месте с баскетбольным мячом (те-же). |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 15 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 15 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 15 секунд.

Рекомендовано выполнить 3-4 круга, отдых между частями и блоками 30-45секунд. Теория: подготовить тест «Классификация видов спорта».

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 08.04.2020года. Время 20-30 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №3.**

 **РАЗМИНКА** 1. Бег на месте - 30 сек. 2. Прыжки со скручиванием - 30 секунд. 3. Прыжки из стороны в сторону -30 секунд. 4. Шаг вперёд с махом ноги (смена ног) - 30 секунд. 5. Восстанавливаем дыхание -15 секунд. 6. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 7. Круговые вращения головой по часовой стрелке на 4 счёта - 4-8 раз. 8. Круговые вращения головой против часовой стрелки на 4 счёта - 4-8 раз. 9. Круговые движения плечами на 4 счёта - 8-12 раз. 10.Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 11.Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз. 12.Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз. 13.Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз. 14.Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз. 15.Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз. 16.Волна кистями на 4 счёта – 8-12 раз.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 1.** 1. Приседания – 30 секунд. 2. Зашагивания на стул со сменой ног – 15 секунд 3. Боковые приседания со сменой ног – 10 раз. 4. Приседания с выпрыгиванием – 15 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Упражнение «велосипед» – 30сек. 2.Уголок- 10сек. 3.Подьём ног из положения лёжа на животе на 4 счёта - 8-12 раз.  |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Подьём рук перед собой с отягощением-30сек. 2.Подьём рук через стороны с отягощением-30с. 3. Разгибание рук на трицепс – 15 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 4.** 1.Упр. на месте с теннисным мячом вращения, восьмёрки, жонглирование. 2.Упр. на месте с баскетбольным мячом (те-же). |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 15 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 15 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 15 секунд.

Рекомендовано выполнить 3-4 круга, отдых между частями и блоками 30-45секунд. Теория: подготовить тест «Классификация видов спорта».

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 10.04.2020года. Время 20-30 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №4.**

 **РАЗМИНКА** 1. Бег на месте - 30 сек. 2. Подвижный выпад в сторону с рукой - 30 секунд. 3. Шаг вперёд с махом ноги (смена ног) - 30 секунд.. 4. Прыжки на месте – 30 секунд. 5. Восстанавливаем дыхание -15 секунд. 6. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 7. Круговые вращения головой по часовой стрелке на 4 счёта - 4-8 раз. 8. Круговые вращения головой против часовой стрелки на 4 счёта - 4-8 раз. 9. Круговые движения плечами на 4 счёта - 8-12 раз. 10.Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 11.Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз. 12.Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз. 13.Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз. 14.Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз. 15.Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз. 16.Волна кистями на 4 счёта – 8-12 раз.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 1.** 1. Скалолаз на полотенцах – 30 секунд. 2. Разведение ног в планке – 30 секунд. 3. Подъём таза – 30 секунд. 4.  | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Махи назад прямой ногой со сменой ног – 15с. 2.Болгарские выпады- 30сек. 3.Обратные отжимания с прямой ногой – 30 сек.  |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Упражнение супермен, колодец -30 секунд. 2.Отжимания узким хватом - 30 секунд. 3.Планка на прямых руках – 30 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 4.** 1.Упр. на месте с теннисным мячом вращения, восьмёрки, жонглирование. 2.Упр. на месте с баскетбольным мячом (те-же). |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 15 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 15 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 15 секунд.

Рекомендовано выполнить 3-4 круга, отдых между частями и блоками 30-45секунд. Теория: подготовить тест «Классификация видов спорта».

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 11.04.2020года. Время 20-30 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №5.**

 **РАЗМИНКА** 1. Круговые вращения головой по часовой стрелке на 4 счёта - 4-8 раз.. 2. Круговые вращения головой против часовой стрелки на 4 счёта - 4-8 раз. 3. Круговые движения плечами на 4 счёта - 8-12 раз.. 4. Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз.. 5. Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз.. 6. Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз.. 7. Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз.. 8. Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз.. 9. Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз.. 10.Бег на месте - 30 секунд. 11.Прыжки с одновременным разведением рук и ног -30 секунд. 12.Махи руками в сторону – 30 секунд. 13.Прыжки со скручиванием - 30 секунд. 14. Бег с захлёстыванием голени - 30 секунд. 15.Восстанавливаем дыхание -15 секунд.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 1.** 1. Зашагивание на стул на две ноги по – 30 сек. 2. Боковые приседания на две ноги по – 45 сек. 3. Ягодичный мост – 60 секунд. 4. Отведение согнутой ноги в колене по -45 сек. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Планка на прямых руках – 45секунд. 2.Отжимание широким хватом- 45секунд. 3.Амплитудная планка – 45 секунд. 4.Обратные отжимания с прямой ногой по-30сек. 5.Подьём рук с утяжелителем – 1 минута. |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Разгибание позвоночника лёжа на животе - 30с. 2.Подьём прямых ног лёжа на животе -45 секунд. 3.Разгибание разноимённых руки и ноги по– 30с. 4.Упражнение «супермен» - 30 секунд.  | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 4.** 1.Упр. на месте с теннисным мячом вращения, восьмёрки, жонглирование. 2.Упр. на месте с баскетбольным мячом (те-же). |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 45 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 30 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 45 секунд.

Рекомендовано выполнить 3-4 круга, отдых между частями и блоками 30-45секунд. Теория: подготовить тест «Классификация видов спорта».

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа НП-1года баскетбол** Дата 06.04.2020года. Время 20-30 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №1.**

 **РАЗМИНКА** 1. Бег на месте - 30 сек. 2. Прыжки на двух ногах - 30 секунд. 3. Прыжки с одновременным разведением рук и ног -30 секунд. 4. Махи руками в сторону - 30 секунд. 5. Восстанавливаем дыхание -15 секунд. 6. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 7. Круговые вращения головой по часовой стрелке на 4 счёта - 4-8 раз. 8. Круговые вращения головой против часовой стрелки на 4 счёта - 4-8 раз. 9. Круговые движения плечами на 4 счёта - 8-12 раз. 10.Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 11.Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз. 12.Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз. 13.Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз. 14.Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз. 15.Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз. 16.Волна кистями на 4 счёта – 8-12 раз.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 1.** 1. Приседания – 30 секунд. 2. Выпады назад со сменой ног – 30 секунд. 3. Выпады накрест (реверанс) – 30 секунд. 4. Приседания с выпрыгиванием – 30 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Боковые скручивания с касанием пяток – 30сек. 2.Скручивания с поднятыми вверх ногами- 30сек. 3.Косые скручивания локтем к колену – 30 сек.  |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Отведение рук в стороны с отягощением-30сек. 2.Разгибание рук на трицепс – 30 секунд. 3.Вращение снаряда вокруг головы – 30 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 4.** 1.Упр. на месте с теннисным мячом вращения, восьмёрки, жонглирование. 2.Упр. на месте с баскетбольным мячом (те-же). |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 15 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 15 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 15 секунд.

Рекомендовано выполнить 1-2 круга, отдых между частями и блоками 30-45секунд. Теория: подготовить тест «Классификация видов спорта».

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа НП-1года баскетбол** Дата 08.04.2020года. Время 20-30 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №2.**

 **РАЗМИНКА** 1. Бег на месте - 30 сек. 2. Бег с захлёстыванием голени - 30 секунд. 3. Бег с высоким поднимаем бедра -30 секунд. 4. Шаг вперёд, шаг назад, подпрыгнули - 30 секунд. 5. Восстанавливаем дыхание -15 секунд. 6. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 7. Круговые вращения головой по часовой стрелке на 4 счёта - 4-8 раз. 8. Круговые вращения головой против часовой стрелки на 4 счёта - 4-8 раз. 9. Круговые движения плечами на 4 счёта - 8-12 раз. 10.Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 11.Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз. 12.Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз. 13.Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз. 14.Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз. 15.Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз. 16.Волна кистями на 4 счёта – 8-12 раз.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 1.** 1. Приседания – 30 секунд. 2. Приседания с выпрыгиванием – 30 секунд. 3. Обратные выпады с подъёмом ноги – 10 раз. 4. Болгарские выпады – 10 раз на каждую ногу. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Боковые скручивания с касанием пяток – 30сек. 2.Скручивания с поднятыми вверх ногами- 30сек. 3.Косые скручивания локтем к колену – 30 сек.  |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Ножницы на диване-30сек. 2.Вращение таза в положении лёжа – 30 секунд. 3.Динамическая планка – 30 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 4.** 1.Упр. на месте с теннисным мячом вращения, восьмёрки, жонглирование. 2.Упр. на месте с баскетбольным мячом (те-же). |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 15 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 15 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 15 секунд.

Рекомендовано выполнить 1-2 круга, отдых между частями и блоками 30-45секунд. Теория: подготовить тест «Классификация видов спорта».

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа НП-1года баскетбол** Дата 10.04.2020года. Время 20-30 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №3.**

 **РАЗМИНКА** 1. Бег на месте - 30 сек. 2. Прыжки со скручиванием - 30 секунд. 3. Прыжки из стороны в сторону -30 секунд. 4. Шаг вперёд с махом ноги (смена ног) - 30 секунд. 5. Восстанавливаем дыхание -15 секунд. 6. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 7. Круговые вращения головой по часовой стрелке на 4 счёта - 4-8 раз. 8. Круговые вращения головой против часовой стрелки на 4 счёта - 4-8 раз. 9. Круговые движения плечами на 4 счёта - 8-12 раз. 10.Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 11.Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз. 12.Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз. 13.Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз. 14.Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз. 15.Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз. 16.Волна кистями на 4 счёта – 8-12 раз.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 1.** 1. Приседания – 30 секунд. 2. Зашагивания на стул со сменой ног – 15 секунд 3. Боковые приседания со сменой ног – 10 раз. 4. Приседания с выпрыгиванием – 15 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Упражнение «велосипед» – 30сек. 2.Уголок- 10сек. 3.Подьём ног из положения лёжа на животе на 4 счёта - 8-12 раз.  |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Подьём рук перед собой с отягощением-30сек. 2.Подьём рук через стороны с отягощением-30с. 3. Разгибание рук на трицепс – 15 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 4.** 1.Упр. на месте с теннисным мячом вращения, восьмёрки, жонглирование. 2.Упр. на месте с баскетбольным мячом (те-же). |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 15 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 15 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 15 секунд.

Рекомендовано выполнить 1-2 круга, отдых между частями и блоками 30-45секунд. Теория: подготовить тест «Классификация видов спорта».

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 13.04.2020года. Время 30-40минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №6. Кардио-тренировка.**

 **РАЗМИНКА** 1. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 2. Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 3. Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз. 4. Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз. 5. Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз. 6. Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз. 7. Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** 1. Бег на месте - 30 сек. 2.Джампинг джек руки в стороны – 30 сек. 3.Шаг вперёд назад подпрыгнули – 30 сек. 4.Шаг вперёд с махом ноги(правой,левой) по-30с. 5.Приседания с выпрыгиванием - 30 секунд. 6. Бег с захлёстыванием голени - 30 секунд. 7.Джампинг джек руки в стороны – 30 сек. 8.Прыжки со скручиванием - 30 секунд. 9.Шаг вперёд с махом ноги(правой,левой) по-30с. 10.Шаг в сторону с рукой - 30 секунд. 11.Восстанавливаем дыхание - 45 секунд. | 12.Бег с высоким поднимаем бедра -30 секунд. 13.Прыжки из стороны в сторону – 30 секунд. 14.Приседания с выпрыгиванием - 30 секунд. 15.Локоть к колену – 30 секунд. 16.Шаг в сторону с рукой – 30 секунд. 17.Восстанавливаем дыхание – 1 минута. 18.Прыжки на месте – 30 секунд. 19.Джампинг джек руки в стороны – 30 сек. 20.Прыжки со скручиванием - 30 секунд. 21.Шаг вперёд с махом ноги(правой,левой)по-30с 22.Бег с высоким поднимаем бедра -30 секунд.  |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 45 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 30 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 45 секунд.

Рекомендовано выполнить 3-4 круга, отдых между частями и блоками 45-60секунд. Теория: подготовить реферат (темы прилагаются), выбрать тему по желанию.

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 14.04.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №7.**

 **РАЗМИНКА** 1. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 2. Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 3. Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз. 4. Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз. 5. Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз. 6. Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз. 7. Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз. 8. Бег с захлёстыванием голени - 45 секунд. 9. Шаг вперёд с махом ноги (правой, левой) по-45с. 10.Прыжки с одноимённым разведением рук и ног – 45 секунд. 11.Локоть к колену – 45 секунд. 12.Приседания - 20 раз. 13.Отжимания широким хватом -30 секунд.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 1.** 1. Приседания с книгой на голове - 30 раз. 2. Баланс вниз с утяжелителем со сменой ног-30с. 3. Планка с шагами - 45 секунд. 4. Подъём таза на диване -60 сек. 5.Переход с колен в полуприсед – 45 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Колени к груди на диване - 45 секунд. 2.Скручивание на диване- 30секунд. 3.Скалолаз на диване – 45 секунд. 4.Опускание на бёдра в стороны – 60 секунд. 5.Русский твист – 45 секунд. |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Разведение рук в наклоне с утяжелением- 45сек 2.Подьём рук в наклоне с утяжелением -45секунд 3.Выбрасывание рук вперёд с утяжелением– 60с. 4.Подьём рук с утяжелением- 60 секунд. 5.Отжимание широким хватом – 30 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 4.** 1.Упр. на месте с теннисным мячом вращения, восьмёрки, жонглирование. 2.Упр. на месте с баскетбольным мячом (те-же). |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 45 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 30 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 45 секунд.

Рекомендовано выполнить 3-4 круга, отдых между частями и блоками 45-60секунд. Теория: подготовить реферат (темы прилагаются), выбрать тему по желанию.

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 15.04.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №8.**

 **РАЗМИНКА** 1. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 2. Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 3. Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз. 4. Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз. 5. Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз. 6. Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз. 7. Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз. 8. Бег с захлёстыванием голени - 45 секунд. 9. Махи руками в сторону – 30 секунд. 10.Восстанавливаем дыхание – 20 секунд.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** 1.Болгарские выпады со сменой ног на диване- 30с 2.Баланс вниз с утяжелением (одна нога) – 30 сек. 3.Статика в выпаде с утяжелением(одна нога)-15с. 4.Баланс вниз с утяжелением(другая нога)-30сек. 5.Статика в выпаде с утяжелением(другая нога)15с 6. Подъём в полуприсед с колен - 45 секунд. 7.Отведение согнутой в колене ноги на каждую 45с 8.Планка с шагами- 45 секунд.  | 9.Опускание на бедра в стороны – 45 секунд. 10.Удержание разноименной руки и ноги по30с 11.Отжимание широким хватом - 45 секунд. 12.Вращение таза лёжа на полу – 30 секунд. 13.Русский твист - 45 секунд. 14.Подьём попеременно прямых ног – 45 сек. 15.Подъём рук в наклоне – 45 секунд. 16.Разгибание рук на трицепс - 1 минута.  |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 45 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 30 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 45 секунд.

Рекомендовано выполнить 3-4 круга, отдых между частями и блоками 45-60секунд. Теория: подготовить реферат (темы прилагаются), выбрать тему по желанию.

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап»с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 17.04.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №9. Онлайн через платформу zoom.**

 **РАЗМИНКА** 1. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 2. Круговые движения предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 3. Круговые махи руками -8-12 раз. 4. Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз.. 5. Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз.. 6. Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз. 7. Локоть к колену – 45 секунд. 8. Бег с высоким поднимаем бедра - 30 секунд. 9. Прыжки со скручиванием - 30 секунд.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 1.** 1.Разведение рук с утяжелением буквой П- 45сек 2.Разведение рук в наклоне с утяжелением- 45сек 3.Разгибание рук на трицепс - 45 секунд. 4.Отжимания узким хватом – 45 секунд. 5.Вращение снаряда над головой по - 30 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Велосипед - 45 секунд. 2.Уголок- 30секунд. 3.Косые скручивания локтем к колену по – 30сек. 4.Скалолаз на полотенцах - 45 секунд. 5.Планка на локтях – 60 секунд. |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Супермен - 30 секунд. 2.Подьём прямой ноги на каждую ногу по-45сек. 3.Ягодичный мостик - 60 секунд. 4.Отведение согнутой в колене ноги по - 45 сек. 5.Боковые выпады на каждую ногу по -60 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 4.** 1.Упр. на месте с теннисным мячом вращения, восьмёрки, жонглирование. 2.Упр. на месте с баскетбольным мячом (те-же). |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 45 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 45 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 30 секунд.

Рекомендовано выполнить 3-4 круга, отдых между частями и блоками 45-60секунд. Теория: подготовить реферат (темы прилагаются), выбрать тему по желанию.

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 18.04.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №10.**

 **РАЗМИНКА** 1. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 2. Круговые движения предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 3. Круговые движения в плечевом суставе -8-12 раз. 4. Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз.. 5. Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз.. 6. Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз. 7. Локоть к колену – 60 секунд. 8. Прыжки со скручиванием - 45 секунд.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 1.** 1.Разведение рук в сторону с утяжелением - 45с. 2.Отжимание узким хватом - 30сек 3.Подъём рук перед собой с утяжелением- 45 сек. 4.Вращение снаряда над головой по - 30 секунд. 5.Подъём рук в наклоне с утяжелением-45секунд. 6.Подъём рук с утяжелением -45 секунд. 7.Отжимания широким хватом – 45 секунд. 8.Обратные отжимания с прямой ногой по -30сек | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Подъём таза на диване - 45 секунд. 2.Подъём прямой ноги - 45секунд. 3.Ножницы на диване – 30сек. 4.Скручивания на диване - 45 секунд. 5.Скалолаз на диване – 30 секунд. |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Подъём туловища лёжа на спине - 30 секунд. 2.Подьём ног лёжа на животе-45сек. 3.Упражнение супермен -30 секунд. 4.Разгибание одноимённой руки и ноги по -30сек. 5. Динамическая планка- 30 сек.  | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 4.** 1.Упр. на месте с теннисным мячом вращения, восьмёрки, жонглирование. 2.Упр. на месте с баскетбольным мячом (те-же). |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 30 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 30 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 30 секунд.

Рекомендовано выполнить 3-4 круга, отдых между частями и блоками 45-60секунд. Теория: подготовить реферат (темы прилагаются), выбрать тему по желанию.

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа НП-1года баскетбол** Дата 13.04.2020года. Время 20-30 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №4.**

 **РАЗМИНКА** 1. Бег на месте - 30 сек. 2. Подвижный выпад в сторону с рукой - 30 секунд. 3. Шаг вперёд с махом ноги (смена ног) - 30 секунд.. 4. Прыжки на месте – 30 секунд. 5. Восстанавливаем дыхание -15 секунд. 6. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 7. Круговые вращения головой по часовой стрелке на 4 счёта - 4-8 раз. 8. Круговые вращения головой против часовой стрелки на 4 счёта - 4-8 раз. 9. Круговые движения плечами на 4 счёта - 8-12 раз. 10.Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 11.Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз. 12.Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз. 13.Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз. 14.Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз. 15.Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз. 16.Волна кистями на 4 счёта – 8-12 раз.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 1.** 1. Скалолаз на полотенцах – 30 секунд. 2. Разведение ног в планке – 30 секунд. 3. Подъём таза – 30 секунд. 4.  | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Махи назад прямой ногой со сменой ног – 15с. 2.Болгарские выпады- 30сек. 3.Обратные отжимания с прямой ногой – 30 сек.  |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Упражнение супермен, колодец -30 секунд. 2.Отжимания узким хватом - 30 секунд. 3.Планка на прямых руках – 30 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 4.** 1.Упр. на месте с теннисным мячом вращения, восьмёрки, жонглирование. 2.Упр. на месте с баскетбольным мячом (те-же). |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 15 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 15 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 15 секунд.

Рекомендовано выполнить 1-2 круга, отдых между частями и блоками 30-45секунд. Теория: подготовить реферат (темы прилагаются), выбрать тему по желанию.

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **НП-1года баскетбол** Дата 15.04.2020года. Время 20-30 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №5.Онлайн через платформу zoom.**

 **РАЗМИНКА** 1. Круговые вращения головой по часовой стрелке на 4 счёта - 4-8 раз.. 2. Круговые вращения головой против часовой стрелки на 4 счёта - 4-8 раз. 3. Круговые движения плечами на 4 счёта - 8-12 раз.. 4. Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз.. 5. Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз.. 6. Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз.. 7. Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз.. 8. Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз.. 9. Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз.. 10.Бег на месте - 30 секунд. 11.Прыжки с одновременным разведением рук и ног -30 секунд. 12.Махи руками в сторону – 30 секунд. 13.Прыжки со скручиванием - 30 секунд. 14. Бег с захлёстыванием голени - 30 секунд. 15.Восстанавливаем дыхание -15 секунд.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 1.** 1. Зашагивание на стул на две ноги по – 30 сек. 2. Боковые приседания на две ноги по – 45 сек. 3. Ягодичный мост – 60 секунд. 4. Отведение согнутой ноги в колене по -45 сек. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Планка на прямых руках – 45секунд. 2.Отжимание широким хватом- 45секунд. 3.Амплитудная планка – 45 секунд. 4.Обратные отжимания с прямой ногой по-30сек. 5.Подьём рук с утяжелителем – 1 минута. |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Разгибание позвоночника лёжа на животе - 30с. 2.Подьём прямых ног лёжа на животе -45 секунд. 3.Разгибание разноимённых руки и ноги по– 30с. 4.Упражнение «супермен» - 30 секунд.  | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 4.** 1.Упр. на месте с теннисным мячом вращения, восьмёрки, жонглирование. 2.Упр. на месте с баскетбольным мячом (те-же). |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 45 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 30 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 45 секунд.

Рекомендовано выполнить 1-2 круга, отдых между частями и блоками 30-45секунд. Теория: подготовить реферат (темы прилагаются), выбрать тему по желанию.

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа НП-1года баскетбол** Дата 17.04.2020года. Время 30-40минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №6. Кардио-тренировка.**

 **РАЗМИНКА** 1. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 2. Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 3. Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз. 4. Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз. 5. Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз. 6. Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз. 7. Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** 1. Бег на месте - 30 сек. 2.Джампинг джек руки в стороны – 30 сек. 3.Шаг вперёд назад подпрыгнули – 30 сек. 4.Шаг вперёд с махом ноги(правой,левой) по-30с. 5.Приседания с выпрыгиванием - 30 секунд. 6. Бег с захлёстыванием голени - 30 секунд. 7.Джампинг джек руки в стороны – 30 сек. 8.Прыжки со скручиванием - 30 секунд. 9.Шаг вперёд с махом ноги(правой,левой) по-30с. 10.Шаг в сторону с рукой - 30 секунд. 11.Восстанавливаем дыхание - 45 секунд. | 12.Бег с высоким поднимаем бедра -30 секунд. 13.Прыжки из стороны в сторону – 30 секунд. 14.Приседания с выпрыгиванием - 30 секунд. 15.Локоть к колену – 30 секунд. 16.Шаг в сторону с рукой – 30 секунд. 17.Восстанавливаем дыхание – 1 минута. 18.Прыжки на месте – 30 секунд. 19.Джампинг джек руки в стороны – 30 сек. 20.Прыжки со скручиванием - 30 секунд. 21.Шаг вперёд с махом ноги(правой,левой)по-30с 22.Бег с высоким поднимаем бедра -30 секунд.  |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 45 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 30 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 45 секунд.

Рекомендовано выполнить 1-2 круга, отдых между частями и блоками 45-60секунд. Теория: подготовить реферат (темы прилагаются), выбрать тему по желанию.

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 20.04.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №11.**

 **РАЗМИНКА** 1. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 2. Круговые движения предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 3. Круговые движения рук в плечевом суставе -8-12 раз. 4. Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз.. 5. Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз.. 6. Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз. 7. Бег с высоким поднимаем бедра – 30 секунд. 8. Прыжки из сторны в сторону - 30 секунд. 9. Джампинг джек руки в стороны – 30 секунд.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 1.** 1.Приседы – 15 секунд.2.Выпады накрест (реверанс) – 45 секунд.3.Разведение ног в планке – 30 секунд.4.Разведение рук на полотенцах – 30 секунд. 5.Подъём прямой ноги на боку по – 45 секунд. 6.Подъём нижней ноги на боку по – 45 секунд. 7.Отведение согнутой в колене ноги по -45 сек. 8.Обратные выпады с подъёмом ноги -45 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Вращение таза лежа на диване - 30 секунд. 2.Подъём попеременно прямых ног - 45секунд. 3.Планка с шагами – 45сек. 4.Разгибание одноимённой руки и ноги по – 45с. 5.Супермен – 30 секунд.6.Подъём рук перед собой с утяжелением – 30 с.7.Выбрасывание рук вперёд с утяжелением-45с. 8.Разведение рук в наклоне -30 секунд. 9.Подъём рук с утяжелением – 60 секунд. |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 30 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 30 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 30 секунд.

Рекомендовано выполнить 3-4 круга, отдых между частями и блоками 45-60секунд. Теория: подготовить тест «Правила игры баскетбол».

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 21.04.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №12. Растяжка.**

 **РАЗМИНКА** 1. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 2. Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 3. Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз. 4. Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз. 5. Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз. 6. Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз. 7. Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз. 8. Бег с захлёстыванием голени - 45 секунд. 9. Шаг вперёд с махом ноги (правой, левой) по-30секунд. 10. Бег с высоким подниманием бедра – 30 секунд. 11. Шаг в сторону с рукой– 45 секунд. 12. Приседания - 20 раз. 13. Отжимания широким хватом -30 секунд. 14. Шагание седалишными костями – 45 секунд. 15.Кошечка – 45 секунд.

|  |
| --- |
| **ОСНОВНОЙ ЧАСТЬ :****РАСТЯЖКА.** |

 **ЗАМИНКА.**  2.Прижать колени к груди – 45 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 45 секунд.

Рекомендовано выполнить 3-4 круга, отдых между частями и блоками 45-60секунд. Теория: подготовить тест «Правила игры баскетбол».

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 22.04.2020года. Время 30-40минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №13. Кардио-тренировка.**

 **РАЗМИНКА** 1. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 2. Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 3. Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз. 4. Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз. 5. Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз. 6. Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз. 7. Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** 1. Бег на месте - 30 сек. 2.Джампинг джек руки в стороны – 30 сек. 3.Шаг вперёд назад подпрыгнули – 30 сек. 4.Шаг вперёд с махом ноги(правой,левой) по-30с. 5.Приседания с выпрыгиванием - 30 секунд. 6. Бег с захлёстыванием голени - 30 секунд. 7.Джампинг джек руки в стороны – 30 сек. 8.Прыжки со скручиванием - 30 секунд. 9.Шаг вперёд с махом ноги(правой,левой) по-30с. 10.Шаг в сторону с рукой - 30 секунд. 11.Восстанавливаем дыхание - 45 секунд. | 12.Бег с высоким поднимаем бедра -30 секунд. 13.Прыжки из стороны в сторону – 30 секунд. 14.Приседания с выпрыгиванием - 30 секунд. 15.Локоть к колену – 30 секунд. 16.Шаг в сторону с рукой – 30 секунд. 17.Восстанавливаем дыхание – 1 минута. 18.Прыжки на месте – 30 секунд. 19.Джампинг джек руки в стороны – 30 сек. 20.Прыжки со скручиванием - 30 секунд. 21.Шаг вперёд с махом ноги(правой,левой)по-30с 22.Бег с высоким поднимаем бедра -30 секунд.  |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 45 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 30 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 45 секунд.

Рекомендовано выполнить 3-4 круга, отдых между частями и блоками 45-60секунд. Теория: подготовить тест «Правила игры баскетбол».

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 24.04.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №14.**

 **РАЗМИНКА** 1. Круговые вращения головой по часовой стрелке на 4 счёта - 4-8 раз.. 2. Круговые вращения головой против часовой стрелки на 4 счёта - 4-8 раз. 3. Круговые движения плечами на 4 счёта - 8-12 раз.. 4. Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз.. 5. Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз.. 6. Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз.. 7. Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз.. 8. Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз.. 9. Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз.. 10.Бег на месте - 30 секунд. 11.Прыжки с одновременным разведением рук и ног -30 секунд. 12.Махи руками в сторону – 30 секунд. 13.Прыжки со скручиванием - 30 секунд. 14. Бег с захлёстыванием голени - 30 секунд. 15.Восстанавливаем дыхание -15 секунд.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 1.** 1. Приседания – 15 раз. 2.Приседания с выпрыгиванием - 10 раз. 3. Баланс вниз с утяжелением по – 30 секунд. 4.Статика в выпаде с утяжелением по – 15 сек. 5.Бег с захлёстыванием голени – 30 секунд. 6.Отведение согнутой в колене ноги по -45 сек. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Подъём прямых ног – 30секунд. 2. Подъём попеременно прямых ног- 30 секунд. 3.Кувырок назад с берёзкой– 30 секунд. 4.Ягодичный мостик - 60 секунд. 5.Русский твист – 30 секунд. 6.Подъём туловища из положения лёжа на спине30с 7.Подъём ног лёжа на животе – 30 секунд. 8.Динамическая планка – 45 секунд. |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Отжимания широким хватом – 45 секунд. 2.Обратные отжимания с прямой ногой по 10раз 3.Подъём рук в наклоне – 45 секунд. 4.Разгибание рук на трицепс – 60 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 4.** 1.Упр. на месте с теннисным мячом вращения, восьмёрки, жонглирование. 2.Упр. на месте с баскетбольным мячом (те-же). |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 30 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 30 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 30 секунд.

Рекомендовано выполнить 3-4 круга, отдых между частями и блоками 30-45секунд. Теория: подготовить тест «Правила игры баскетбол».

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 25.04.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №15.**

 **РАЗМИНКА** 1. Круговые вращения головой по часовой стрелке на 4 счёта - 4-8 раз.. 2. Круговые вращения головой против часовой стрелки на 4 счёта - 4-8 раз. 3. Подъём плеч на 4 счёта – 8-12 раз. 4. Движение грудной клетки на 4 счёта – 8-12 раз. 5. Круговые вращения тазом со сменой направления на 4 счёта – 8-12 раз. 6. Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз. 7. Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз. 8. Волна кистями на 4 счёта – 8-12 раз. 9. Бег на месте - 30 секунд. 10.Прыжки с одновременным разведением рук и ног -30 секунд. 11.Шаг вперёд с махом ноги -15 секунд. 12.Шаг вперёд с махом ноги смена ног - 15 секунд. 13.Шаг степ с прыжком - 30 секунд.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 1.** 1.Разведение рук с отягощением буквой П- 45 с. 2.Разведение рук в наклоне – 30 сек. 3.Подъём рук в наклоне -30 секунд. 4.Динамическая планка – 45 секунд. 5.Подъём рук с утяжелением – 60 секунд. 6.Разгибание рук на трицепс – 45 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Боковые выпады по – 30 секунд. 2.Приседания – 10 раз. 3.Болгарские выпады на диване по– 30 секунд. 4.Отведение согнутой ноги в колене по-45сек. 5.Ягодичный мостик -45 секунд. 6.Подъём в полуприсед с колен – 45 секунд. 7.Планка на прямых руках – 45 секунд. |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Разгибание одноимённой руки и ноги по- 30сек. 2.Подъём туловища из положения лёжа спина-30с. 3.Подъём ног лёжа на животе – 45 секунд. 4.Упражнение супермен - 30 секунд. 5 Отжимания узким хватом – 30 секунд. 6.Планка шагами - 30 секунд.  | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 4.** 1.Упр. на месте с теннисным мячом вращения, восьмёрки, жонглирование. 2.Упр. на месте с баскетбольным мячом (те-же). |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 30 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 30 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 30 секунд.

Рекомендовано выполнить 3-4 круга, отдых между частями и блоками 30-45секунд. Теория: подготовить тест «Правила игры баскетбол».

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа НП-1года баскетбол** Дата 20.04.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №7.**

 **РАЗМИНКА** 1. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 2. Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 3. Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз. 4. Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз. 5. Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз. 6. Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз. 7. Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз. 8. Бег с захлёстыванием голени - 45 секунд. 9. Шаг вперёд с махом ноги (правой, левой) по-45с. 10.Прыжки с одноимённым разведением рук и ног – 45 секунд. 11.Локоть к колену – 45 секунд. 12.Приседания - 20 раз. 13.Отжимания широким хватом -30 секунд.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 1.** 1. Приседания с книгой на голове - 30 раз. 2. Баланс вниз с утяжелителем со сменой ног-30с. 3. Планка с шагами - 45 секунд. 4. Подъём таза на диване -60 сек. 5. Переход с колен в полуприсед – 45 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Колени к груди на диване - 45 секунд. 2.Скручивание на диване- 30секунд. 3.Скалолаз на диване – 45 секунд. 4.Опускание на бёдра в стороны – 60 секунд. 5.Русский твист – 45 секунд. |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Разведение рук в наклоне с утяжелением- 45сек 2.Подьём рук в наклоне с утяжелением -45секунд 3.Выбрасывание рук вперёд с утяжелением– 60с. 4.Подьём рук с утяжелением- 60 секунд. 5.Отжимание широким хватом – 30 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 4.** 1.Упр. на месте с теннисным мячом вращения, восьмёрки, жонглирование. 2.Упр. на месте с баскетбольным мячом (те-же). |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 45 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 30 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 45 секунд.

Рекомендовано выполнить 1-2 круга, отдых между частями и блоками 45-60секунд. Теория: подготовить тест «Правила игры баскетбол».

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа НП-1года баскетбол** Дата 22.04.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №8.**

 **РАЗМИНКА** 1. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 2. Вращение предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 3. Вращение рук в плечевом суставе -8-12 раз. 4. Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта – 8-12 раз. 5. Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз. 6. Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз. 7. Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз. 8. Бег с захлёстыванием голени - 45 секунд. 9. Махи руками в сторону – 30 секунд. 10.Восстанавливаем дыхание – 20 секунд.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** 1.Болгарские выпады со сменой ног на диване- 30с 2.Баланс вниз с утяжелением (одна нога) – 30 сек. 3.Статика в выпаде с утяжелением(одна нога)-15с. 4.Баланс вниз с утяжелением(другая нога)-30сек. 5.Статика в выпаде с утяжелением(другая нога)15с 6. Подъём в полуприсед с колен - 45 секунд. 7.Отведение согнутой в колене ноги на каждую 45с 8.Планка с шагами- 45 секунд.  | 9.Опускание на бедра в стороны – 45 секунд. 10.Удержание разноименной руки и ноги по30с 11.Отжимание широким хватом - 45 секунд. 12.Вращение таза лёжа на полу – 30 секунд. 13.Русский твист - 45 секунд. 14.Подьём попеременно прямых ног – 45 сек. 15.Подъём рук в наклоне – 45 секунд. 16.Разгибание рук на трицепс - 1 минута.  |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 45 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 30 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 45 секунд.

Рекомендовано выполнить 1-2 круга, отдых между частями и блоками 45-60секунд. Теория: подготовить тест «Правила игры баскетбол».

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап»с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа НП-1года баскетбол** Дата 24.04.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №9.**

 **РАЗМИНКА** 1. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад на 4 счёта - 8-12 раз. 2. Круговые движения предплечьями в локтевом суставе на 4 счёта – 8-12 раз. 3. Круговые махи руками -8-12 раз. 4. Круговые вращения тазом на 4 счёта – 8-12 раз.. 5. Круговые движения коленями на 4 счёта – 8-12 раз.. 6. Вращение голеностопа на каждую ногу на 4 счёта – 8-12 раз. 7. Локоть к колену – 45 секунд. 8. Бег с высоким поднимаем бедра - 30 секунд. 9. Прыжки со скручиванием - 30 секунд.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 1.** 1.Разведение рук с утяжелением буквой П- 45сек 2.Разведение рук в наклоне с утяжелением- 45сек 3.Разгибание рук на трицепс - 45 секунд. 4.Отжимания узким хватом – 45 секунд. 5.Вращение снаряда над головой по - 30 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Велосипед - 45 секунд. 2.Уголок- 30секунд. 3.Косые скручивания локтем к колену по – 30сек. 4.Скалолаз на полотенцах - 45 секунд. 5.Планка на локтях – 60 секунд. |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Супермен - 30 секунд. 2.Подьём прямой ноги на каждую ногу по-45сек. 3.Ягодичный мостик - 60 секунд. 4.Отведение согнутой в колене ноги по - 45 сек. 5.Боковые выпады на каждую ногу по -60 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 4.** 1.Упр. на месте с теннисным мячом вращения, восьмёрки, жонглирование. 2.Упр. на месте с баскетбольным мячом (те-же). |

 **ЗАМИНКА.** 1.Упражнение «кошечка» - 45 секунд. 2.Разгибание грудного отдела – 45 секунд. 3.Поза «ребёнка» - 30 секунд.

Рекомендовано выполнить 1-2 круга, отдых между частями и блоками 45-60секунд. Теория: подготовить тест «Правила игры баскетбол».

Отправлять фото, видео материалы, тесты в( PDF,IMG) формате по эл.почте 79145960617@yandex.ru или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.