**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 27.04.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №16.**

**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.Велосипед- 30 с. 2.Разведение ног в планке – 30 сек. 3.Разгибание одноимённой руки и ноги по -45 сек. 4.Опускание на бёдра в стороны – 45 секунд. 5.Планка с шагами – 60 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Приседания с книгой на голове – 30 секунд. 2.Подъём рук в наклоне – 45 раз. 3.Обратные выпады с подъёмом ноги по– 30 с. 4.Подъём рук с утяжелением – 60 секунд. 5.Боковые вапады по – 30 секунд. |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Разведение рук в стороны с утяжелением- 30сек. 2.Боковые выпады по -45с. 3.Отжимание широким хватом – 30 секунд. 4.Отведение согнутой ноги в колене по- 30сек. 5.Разгибание рук на трицепс – 45 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](mailto:79145960617@yandex.ru) или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 28.04.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №17.**

**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.Выпады накрест (реверанс)- 30 с. 2.Локоть к колену – 45 сек. 3.Переход с колен в присед -30 сек. 4.Ягодичный мостик – 60 секунд. 5.Подъём прямой ноги на боку по – 45 секунд. 6.Подъём нижней ноги на боку по – 45 секунд. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Обратные отжимания с прямой ногой по –30с. 2.Колени к груди на диване – 30 секунд. 3.Ножницы на диване– 30 секунд. 4.Подъём таза на диване – 45 секунд. 5.Скалолаз на диване – 30 секунд. |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Отжимание узким хватом- 45сек. 2.Разгибание одноимённой руки и ноги по -45с. 3.Подъём ног лёжа на животе – 30 секунд. 4.Упражнение супермен- 30сек. 5.Разведение рук в наклоне – 45 секунд. 6.Шагание на седалищных костях – 45 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](mailto:79145960617@yandex.ru) или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 29.04.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №18.**

**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.Зашагивание на стул на каждую ногу по- 15 с. 2.Приседание с выпрыгиванием – 30 сек. 3.Локоть к колену -30 сек. 4.Переход с колен в присед – 30 секунд. 5.Зашагивание на стул на каждую ногу по- 15 с. 6.Приседание с выпрыгиванием – 30 сек. | **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 2.** 1.Планка с шагами –45с. 2.Разгибание одноимённой руки и ноги по -30с. 3.Косые скручивания локтем к колену по-30 с. 4.Подъём попеременно прямых ног – 45 секунд. 5.Русский твист – 30 секунд. |
| **ОСНОВНОЙ БЛОК. ЧАСТЬ 3.** 1.Выбрасывание рук вперёд с отягощением- 30сек. 2.Отжимание широким хватом -45с. 3.Подъём рук в наклоне – 30 секунд. 4.Обратные отжимания с прямой ногой по - 30сек. | **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](mailto:79145960617@yandex.ru) или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 30.04.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №19.Круговая тренировка.**

**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.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** 1.Болгарские выпады со сменой ног на диване- 30с 2.Баланс вниз с утяжелением (одна нога) – 30 сек. 3.Динамическая планка – 45 секунд. 4.Отведение согнутой в колене ноги на каждую 30с 5.Планка с шагами- 30 секунд. 6.Опускание на бёдра в стороны – 30 секунд. 7.Разгибание разноимённой руки и ноги по-30 сек. | 8.Отжимание широким хватом - 45 секунд. 9.Вращение таза лёжа на полу - 30секунд. 10.Русский твист – 30 секунд. 11.Подьём попеременно прямых ног – 45 сек. 12.Шаг вперёд с махом ноги по -15 секунд. 13.Подъём рук в наклоне – 45 секунд. 14..Разгибание рук на трицепс - 1 минута. |

**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](mailto:79145960617@yandex.ru) или «вацап»с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 02.05.2020года. Время 30-40минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №20. 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](mailto:79145960617@yandex.ru) или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа НП-1года баскетбол** Дата 27.04.2020года. 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 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](mailto:79145960617@yandex.ru) или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа НП-1года баскетбол** Дата 29.04.2020года. 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 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](mailto:79145960617@yandex.ru) или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа НП-1года баскетбол** Дата 02.05.2020года. 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 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](mailto:79145960617@yandex.ru) или «вацап» с.т.89145950617.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 04.05.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №21.**

**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](mailto:79145960617@yandex.ru) или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 05.05.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №22. 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](mailto:79145960617@yandex.ru) или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 06.05.2020года. Время 30-40минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №23. 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](mailto:79145960617@yandex.ru) или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 07.05.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №24.**

**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](mailto:79145960617@yandex.ru) или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа УТ-3 баскетбол** Дата 08.05.2020года. Время 30-40 минут. Тренер Саенко С.В. **Тренировка №25.**

**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](mailto:79145960617@yandex.ru) или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа НП-1года баскетбол** Дата 04.05.2020года. 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 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](mailto:79145960617@yandex.ru) или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа НП-1года баскетбол** Дата 06.05.2020года. 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 1-2 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](mailto:79145960617@yandex.ru) или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.

**ПЛАН**  ДИСТАНЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП, СФП, ТЕОРИИ **группа НП-1года баскетбол** Дата 08.05.2020года. 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 1-2 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](mailto:79145960617@yandex.ru) или «вацап» с.т.89145950617. Тренер Саенко С.В.