**План тренировочных занятий для самостоятельных подготовки спортсменов**

**отделения «баскетбол» с 25 мая по 31 мая 2020 года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тренер: Кирсанова Диана Дмитриевна**  | **Группа** |
| **Дата** | **НП-1** |
| 25.05.2020г. понедельник  | **ВЫХОДНОЙ.** |
| 26.05.2020г. вторник  | **Разминка:** Активная гимнастика **– 10-15 мин.** **Основная часть:** 1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, вверх, со сгибанием в локтевом суставах **– 20 раз, 2 серии (при возможности использовать гантели).** 2. Подбрасывание и ловля набивного мяча **– 25 раз, 3 серии.** 3. «Отжимание» в упоре лёжа (спина прямая) **– 20 раз, 4 серии, паузы отдыха 20 с.** 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа сзади **– 3 серии по 20 раз с паузами 5 с.** 5. Приседание на правой, левой ноге («пистолетик») у опоры **– 15 раз на каждую ногу, 3 серии.** **Заключительная часть:**Теоретическая подготовка – просмотр роликов. |
| 27.05.2020г. среда  | **ВЫХОДНОЙ.** |
| 28.05.2020г. четверг  | **Разминка:**Активная гимнастика – **10-15 мин.****Основная часть:**1. Прыжки со скакалкой – **50 прыжков, 4 серии.**2. Прыжки в длину с места – **3 раза** (результат записать в с/д «комментарий»).3. Прыжки через гимнастическую скамейку или верёвку – **10 раз, 4 серии.**4. Запрыгивание с места на возвышение – **3 серии по 15 прыжков с паузами 5 с.** 5. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперёд и назад – **в форме ходьбы 10 шагов.****Заключительная часть:**Теоретическая подготовка – просмотр роликов. |
| 29.05.2020г. пятница  | **ВЫХОДНОЙ.** |
| 30.05.2020г. суббота  | **Разминка:**Активная гимнастика – **10-15 мин.****Основная часть:**1. Кувырки вперёд, назад – по 8 раз.2. Стойка на одной ноге в равновесии на скамейке/бревне – до отказа.3. Жонглирование мячами, предметами различной формы – засечь время и результат записать в с/д «комментарий».4. Метание мячей в подвижную/не подвижную цель – 10 попыток (результат записать в с/д «комментарий»).5. Метание после кувырков/поворотов – 10 попыток (результат записать в с/д «комментарий»).**Заключительная часть:**Теоретическая подготовка – просмотр роликов. |
| 31.05.2020г. воскресенье  | **ВЫХОДНОЙ.** |