**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.** | |