**План тренировочной работы по баскетболу для группы УТГ с 20 апреля тренер-преподаватель А.Д. Афанасьев**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  | **Утренняя****тренировка** | **время** | **Дневная****тренировка** | **время** | **Вечерняя****тренировка** | **время** |
| **Пн.** | **ОФП**(ходьба, бег, стретчинг,упр. на баланс)<https://www.youtube.com/watch?v=4CNWoGq3fqA>  | 30 | **Техническая**(Упр. Для развития чувства мяча, сов-ние игровой стойки)<https://www.youtube.com/watch?v=UW36TW8s0Fk> **СФП**(акцент-быстрота, прыгучесть)<https://www.youtube.com/watch?v=5YW2VYbBa9s> [**https://www.youtube.com/watch?v=lxqNAKQ1NSw**](https://www.youtube.com/watch?v=lxqNAKQ1NSw) | 1ч. | **Теоретическая**(история, правила игры, правила проведения соревнований, гигиенические требования)**Тактическая** (Просмотр игр, учебных видео) | 30 |
| **Вт.** | **ОФП**(ходьба, бег,стретчинг,упр. для улучшения осанки)<https://www.youtube.com/watch?v=XZybMYaD1CU>  | 30 | **Техническая**(Упр. Для развития чувства мяча, совер-е игровой стойки)<https://www.youtube.com/watch?v=HrsDtaaS23w> **СФП** (**акцент-сила.)**Верхняя часть тела-грудь, спина, плечевой пояс, мышцы живота<https://www.youtube.com/watch?v=0j4zFZCaFqU><https://www.youtube.com/watch?v=a6U8M0ETTmQ><https://www.youtube.com/watch?v=pgxYLp7Aqk0>  | 1ч. | **Теоретическая**(история, правила игры, правила проведения соревнований, гигиенические требования)**Тактическая** (Просмотр игр, учебных видео) | 30 |
| **Ср.** | **ОФП**(ходьба, бег, стретчинг,упр. на баланс)<https://www.youtube.com/watch?v=Q-3zQ_7olWI>  | 30 | **Техническая**(Упр. Для развития чувства мяча, совершенствование игровой стойки)**СФП**(акцент-гибкость)<https://www.youtube.com/watch?v=tKzmxwtv39Q>  | 1ч. | **Теоретическая**(история, правила игры, правила проведения соревнований, гигиенические требования)**Тактическая** (Просмотр игр, уч. видео) | 30 |
| **Чет.** | **ОФП**(ходьба, бег,стретчинг,упр. для улучшения осанки)<https://www.youtube.com/watch?v=teY-4Bz0EBk&list=PLIGABn1FZZJZaHj15yuwJHP5fxPLIBcbS>  | 30 | **Техническая**(Упр. Для развития чувства мяча, совершенствование игровой стойки)**СФП**(**акцент-сила**.)Нижняя часть тела- четырехглавая мышца бедра, задняя группа мышц бедра, ягодичные, мышцы живота<https://www.youtube.com/watch?v=3lnoYR3uSN4>  | 1ч. | **Теоретическая**(история, правила игры, правила проведения соревнований, гигиенические требования)**Тактическая** (Просмотр игр, уч.видео)<https://www.youtube.com/watch?v=_9yOWJAi16k>  | 30 |
| **Пят.** | **ОФП**(ходьба, бег, стретчинг,упр. на баланс) | 30 | **Техническая**(Упр. Для развития чувства мяча, совершенствование игровой стойки)**СФП**(**акцент-сила.)**Верхняя часть тела-грудь, спина, плечевой пояс, мышцы живота | 1ч. | **Теоретическая**(история, правила игры, правила проведения соревнований, гигиенические требования)**Тактическая** (Просмотр игр, уч. видео) | 30 |
| **Суб.** | **ОФП**(ходьба, бег,стретчинг,упр. для улучшения осанки)<https://www.youtube.com/watch?v=z-y7YAuNZf4>  | 30 | **Техническая**(Упр. Для развития чувства мяча, совершенствование игровой стойки)**СФП**(**акцент-сила**.)Нижняя часть тела- четырехглавая мышца бедра, задняя группа мышц бедра, ягодичные, мышцы живота | 1ч. | **Теоретическая**(история, правила игры, правила проведения соревнований, гигиенические требования)**Тактическая** (Просмотр игр, учебных видео) | 30 |
| **Вск.** | **Выходной.****Восстановительные мероприятия** |