**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** | | | | | |