

ОТДЕЛЕНИЕ БАСКЕТБОЛ

План заданий с 23.03.20 по 12.04.2020

Спортивно-оздоровительный этап

№	Упражнения	Количество повторений	Количество подходов	Время
1	Разминка ОРУ			10-12мин
2	Прыжки на скакалке		1	2
3	Поднимания туловища лежа	15	2	
4	Поднимания прямых ног	15	2	
5	Отжимания на пальцах от пола	20	2	
6	Приседания	30	2	
7	Прыжки в группировке	20	2	
8	Упражнения с мячом на месте вокруг туловища и ног			10мин
9	Бег с высоким поднимания бедра на месте		3	12-15 сек
10	Бег с захлестом голени на месте		3	12-15 сек
11	Ускорения до 30 метров		5	
12	Растяжка			10 мин
13	Упражнения с мячом на месте вокруг туловища и ног			10 мин
14	Медленный бег по пересеченной местности		3 раза в неделю	До 15 мин

Упражнения рекомендуется проводить согласно расписания занятий.

По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены в протокол.