

План заданий (дистанционное обучение) с 13.11.2022 по 22.11.2022 г.

СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ по баскетболу.

тренер-преподаватель: Кириченко Алексей Николаевич

№	Упражнения	Понедельник		Время	Упражнения	Среда		Время	Упражнения	Пятница		Время
		Кол-во	Подход			Кол-во	Подход			Кол-во	Подход	
1	Самостоятельная разминка (ОРУ на месте и в движении)			15 мин	Самостоятельная разминка (ОРУ на месте и в движении)			15 мин	Самостоятельная разминка (ОРУ на месте и в движении)			15 мин
2	Прыжки на скакалке			5 мин	Прыжки на скакалке			5 мин	Прыжки на скакалке			5 мин
3	Упр. на растяжение			10 мин	Упр. на растяжение			10 мин	Упр. на растяжение			10 мин
4	Приседания	20	3	5 мин	Приседания + выпрыгивание	12-15	3	5 мин	Приседания (разножка)	15-20	3	5 мин
5	Отжимания на ладонях, пальцах.	20	3	5 мин	Отжимания на ладонях, пальцах.	20-25	3	5 мин	Отжимания на ладонях, пальцах.	20-30	3	5 мин
6	Поднимание туловища	20	3	5 мин	Поднимание туловища	20-25	3	5 мин	Поднимание туловища	20-30	3	5 мин
	Перемещение в защитной стойке			5 мин	Перемещение в защитной стойке			5 мин	Перемещение в защитной стойке			5 мин
7	Отработка поворотов на месте			5 мин	Отработка поворотов на месте			5 мин	Отработка поворотов на месте			5 мин
10	Заминка (упр. на восстановления дыхания и расслабления)			5 мин	Заминка (упр. на восстановления дыхания и расслабления)			5 мин	Заминка (упр. на восстановления дыхания и расслабления)			5 мин
11	Тема для изучения: Гигиена спортсмена. Профилактика ОРВИ.				Тема для изучения: Гигиена спортсмена. Профилактика ОРВИ				Тема для изучения: Гигиена спортсмена. Профилактика ОРВИ			

Интернет ресурсы:

1. Учимся играть в баскетбол - <https://youtu.be/WCvyWMMPiLs>
2. Работа корпуса - <https://youtu.be/jupwnBQq8Vw>
3. Как развить дриблинг - <https://youtu.be/weZV7EB7lzw>