

Упражнения	Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения для обучающихся СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица отделения «баскетбол» (юноши)		
	7 – 10 лет	14 – 15 лет	16 – 17 лет
Наклоны головы вперед-назад, влево вправо	по 5 повторений на каждую сторону	по 5 повторений на каждую сторону	по 5 повторений на каждую сторону
Круговые движения руками вперед назад	по 10 повторений на каждую сторону	по 10 повторений на каждую сторону	по 10 повторений на каждую сторону
Круговые движение туловищем	по 5 повторений на каждую сторону	по 5 повторений на каждую сторону	по 5 повторений на каждую сторону
Наклоны туловища вперед к носку	10 раз	15 раз	20 раз
Приседания	3 подхода по 10 раз	3 подхода по 15 раз	3 подхода по 20 раз
Бег на месте	2 минуты	4 минуты	6 минут
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	3 подхода по 10	3 подхода по 15 раз	3 подхода по 20 раз
Подъем туловища из положения лежа	3 подхода по 10 раз	3 подхода по 15 раз	3 подхода по 20 раз
Подъем ног в положении лежа	3 подхода по 10 раз	3 подхода по 15 раз	3 подхода по 20 раз
Выпрыгивание вверх из положения присед вверх	3 подхода по 10 раз	3 подхода по 15 раз	3 подхода по 20 раз
Подтягивание на перекладине (при условии возможности)	максимальное количество раз	максимальное количество раз	максимальное количество раз
Боковые выпады и наклоны вперед	3 подхода по 10 раз	3 подхода по 15 раз	3 подхода по 20 раз
Прыжки через скакалку (при отсутствии скакалки – имитация)	2 минуты	4 минуты	6 минут

Тренер-преподаватель: Васильев Р.В.