

Индивидуальные задания

для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения для обучающихся СП
ДЮСШ ГБОУ СОШ №2»ОЦ» с. Большая Глушица
отделение «баскетбол»

9-12 лет	13-17 лет
<p>Самостоятельная разминка 10 минут</p> <p>Упражнения на мышцы шеи, туловища, ног (комплекс разминки)</p> <p>Прыжки на скакалке 3 подхода по 100 прыжков</p> <p>Передвижение приставными шагами влево, вправо назад по 15 повторений в каждом направлении</p> <p>Прыжки на вертикальную ступеньку высотой 30 см 3 подхода по 20 прыжков</p> <p>Имитация подбора мяча у щита вертикальные прыжки 3 подхода по 15 прыжков</p> <p>Растяжка 10 минут</p>	<p>Самостоятельная разминка 10 минут</p> <p>Упражнения на мышцы шеи, туловища, ног (комплекс разминки)</p> <p>Приседания 3 подхода по 15 раз</p> <p>Передвижение приставными шагами влево, вправо назад по 5 повторений в каждом направлении</p> <p>Сгибание разгибание рук в упоре 3 подхода 10 повторений</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 повторений</p> <p>Растяжка 10 минут</p>

Тренер-преподаватель: Васильев Р.В.