

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

14-17

- Самостоятельная разминка 10 минут
 - Растяжка 10 минут
 - Приседания 3 подхода по 20 повторений (пятки не отрывать от пола, спина прямая, перерыв между подходами 30 сек)
 - Сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30сек)
 - Поднимание туловища из положения лежа 3 подхода по 20 повторений (перерыв между подходами 30 сек)
 - Находясь в стойке баскетболиста, самостоятельно выполнять повороты вперед и назад по 20 повторений в каждом направлении
 - Имитация передачи мяча двумя руками от груди влево, вправо, вперед, назад по 20 повторений в каждом направлении.
 - Имитация передачи мяча одной рукой от плеча 15 повторений на каждую руку.
 - Впрыгивание на высоту 20 повторений
- Растяжка 10 минут.

