

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

<b>13-17 лет</b>	<b>9 -12 лет</b>
Самостоятельная разминка 10 минут	Самостоятельная разминка 10 минут
Растяжка 10 минут	Растяжка 7 минут
Приседания 3 подхода по 20 повторений (пятки не отрываем от пола, спина прямая, перерыв между подходами 30сек)	Приседания 3 подхода по 15 повторений (пятки не отрываем от пола, спина прямая, перерыв между подходами 30сек)
Сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30сек)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 15 повторений (перерыв между подходами 30сек)
Поднимание туловища из положения лежа 3 подхода по 20 повторений (перерыв между подходами 30сек)	Поднимание туловища из положения лежа 3 подхода по 15 повторений (перерыв между подходами 30сек)
Имитация ведения баскетбольного мяча 3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек)	Имитация ведения баскетбольного мяча правой левой рукой 3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек)
Имитация штрафного броска без мяча 10 повторений 3 подхода (перерыв между подходами 30 сек)	Имитация паса с перемещением влево, вправо, вперед, назад по 10 повторений в каждом направлении.
Имитация нижнего и верхнего ведения баскетбольного мяча на месте 3 подхода по 10 повторений.	Имитация нижнего и верхнего ведения баскетбольного мяча на месте 3 подхода по 10 повторений.
Растяжка 10 минут	Имитация штрафного броска без мяча 10 повторений 3 подхода (перерыв между подходами 30 сек)
	Растяжка 10 минут

Тренер-преподаватель: Васильев Р.В.