

<b>Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения для обучающихся СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ №2 «ОЦ с. Большая Глушица отделения «баскетбол».</b>	
Упражнения	11-14 лет
Самостоятельная разминка	10 минут
Растяжка	12 минут
Прыжки из приседа	3 подхода по 10 повторений
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 30сек)
Приседания	3 подхода по 30 повторений (пятки не отрываем от пола, спина прямая, перерыв между подходами 30сек)
Имитация остановка прыжком, бросок мяча в кольцо	3 подхода по 15 повторений (перерыв между подходами 30 сек)
Имитация передача мяча двумя руками от груди возле стены	5 подходов по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек)
Имитация передачи из-за головы двумя руками	3 подхода по 10 повторений.
Растяжка	10 минут

Тренер-преподаватель: Васильев Р.В.