**Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения для обучающихся МБОУ ДО «Максатихинская ДЮСШ» отделения «баскетбол» на период с 06.04.2020 по 30.04.2020**

**Тренеры-преподаватели Розова И.Н., Ремизов И.В.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7-9** | **10-13** | **14-17** |
| * Самостоятельная разминка 10

минут* Растяжка 5 минут
* Приседания 3 подхода по 10

повторений (пятки не отрываем 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 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек)* Находясь в стойке

баскетболиста, самостоятельно выполнять повороты вперед и назад по 5 повторений в каждом направлении* Имитация передачи мяча двумя

руками от груди влево, вправо, вперед, назад по 5 повторений в каждом направлении.* Имитация передачи мяча одной

рукой от плеча 10 повторений на каждую руку.* Впрыгивание на высоту 10

повторений* Растяжка 5 минут.
 | * Самостоятельная разминка 10

минут* Растяжка 7 минут
* Приседания 3 подхода по 15

повторений (пятки не отрываем 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 15 повторений (перерыв между подходами 30 сек)* Находясь в стойке

баскетболиста, самостоятельно выполнять повороты вперед и назад по 10 повторений в каждом направлении* Имитация передачи мяча двумя

руками от груди влево, вправо, вперед, назад по 10 повторений в каждом направлении.* Имитация передачи мяча одной

рукой от плеча 15 повторений на каждую руку.* Впрыгивание на высоту 15

повторенийРастяжка 7 минут. | * Самостоятельная разминка 10

минут* Растяжка 10 минут
* Приседания 3 подхода по 20

повторений (пятки не отрываем 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

повторенийРастяжка 10 минут. |

**По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены протокол.**