**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   повторений  Растяжка 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   повторений  Растяжка 10 минут. |

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