**ОТДЕЛЕНИЕ БАСКЕТБОЛ**

**План заданий с 13.04.20 по 30.04.2020**

**Спортивно-оздоровительный этап**

**Тренер преподаватель Левкин В.В.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения**  | **Понедельник - пятница** | **Время**  |
| **количество** | **подходы** |
| **1** | **Разминка**  |  |  | **10мин** |
| **2** | **Прыжки на скакалке**  |  | **1** | **4** |
| **3** | **Поднимания туловища лежа**  | **15** | **2** | **3** |
| **4** | **Поднимания прямых ног**  | **15** | **2** | **3** |
| **5** | **Отжимания на пальцах от пола**  | **20** | **2** | **3** |
| **6** | **Приседания**  | **30** | **2** | **3** |
| **7** | **Прыжки в группировке**  | **20** | **2** | **3** |
| **8** | **Упражнения с мячом на месте вокруг туловища и ног**  |  |  | **10мин** |
| **9** | **Бег с высоким поднимания бедра на месте**  |  | **3** | **3мин** |
| **10** | **За хлёст голени на месте**  |  | **3** | **3мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения**  | **Суббота - Воскресенье**  | **Время**  |
| **количество** | **подходы** |
| **1** | **Разминка**  |  | **1** | **10мин** |
| **2** | **Медленный бег по пересеченной местности**  |  | **1** | **30мин** |
| **3** | **Растяжка**  |  | **1** | **20мин** |
| **4** | **Упражнения с мячом на месте вокруг туловища и ног**  |  | **1** | **10минут** |
| **5** | **Ускорения по 100метров на улице**  |  | **5** | **20минут** |

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