

ОТДЕЛЕНИЕ БАСКЕТБОЛ
ДЮСШ с. Борское
план заданий с 05.04.20 по 30.04.2020
спортивно-оздоровительный этап
тренер - преподаватель Черкасский В.А, Черкасская Е.К.

| № | Упражнения | понедельник - пятница | | Время (минут) |
|----|---|-----------------------------------|---------|---------------|
| | | количество | подходы | |
| 1 | Разминка | | | 30 – 35 |
| 2 | Прыжки на скакалке | 200 | | 4 |
| 3 | Поднимания туловища лежа | 10 - 15 | 2 | 3 |
| 4 | Поднимания прямых ног | 10 - 15 | 2 | 3 |
| 5 | Отжимания на пальцах от стенки | 10 | 2 | 3 |
| 6 | Отжимания от пола, от стула | 20 | 2 | 3 |
| 7 | Приседания | 30 | 2 | 3 |
| 8 | Приседания на одной ноге с поддержкой | 7 – правая нога 7 – левая нога | 2 | 3 |
| 9 | Прыжки с доставанием коленей груди | 10 | 2 | 3 |
| 10 | Упражнения с мячом на месте вокруг туловища и ног (жонглирование) | | | 10 |
| 11 | Бег с высоким подниманием бедра, на месте | | 3 | 3 |
| 12 | Захлест голени на месте | | 3 | 3 |

| № | Упражнения | суббота - воскресенье | | Время (минут) |
|---|--|-----------------------|---------|---------------|
| | | количество | подходы | |
| 1 | Разминка | | 1 | 30 |
| 2 | Медленный бег по пересеченной местности (во дворе) | | 1 | 10 - 15 |
| 3 | Растяжка | | 1 | 5 |
| 4 | Упражнения с мячом на месте вокруг туловища и ног | | 1 | 5 - 10 |
| 5 | Ускорения по 60 метров на улице (во дворе) | | 5 | 5 - 10 |

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

Уважаемые родители, администрация ДЮСШ с.Борское просит вас осуществлять контроль за выполнением вашими детьми рекомендаций и заданий тренеров, а также напомнить детям о правилах соблюдения личной гигиены.

Всем здоровья.