

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

«18» января 2022г.

План заданий для самостоятельных учебно-тренировочных занятий

Софронов Прокопий Семенович – тренер-преподаватель по баскетболу

17.01.2022	18.01.2022	19.01.2022
Начальная подготовка 1 и 2 года обучения	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения
	ОФП: упражнения на все группы мышц.	ОФП: упражнения на все группы мышц.
	1. Приседания, руки к груди – 3X20; 2. Планка с переходом прямых рук на локти – 3X20; 3. Прыгающий Джек – 3x20; 4. Выпады – 3X20; 5. Классические приседания – 3X20; 6. Обратная планка – 3X20; 7. Бурпи – 3X20; 8. Растяжка.	1. Пресс ситап – 3X20; 2. Планка на локтях с поднятием ног – 3X20; 3. Полубурпи – 3x20; 4. Планка с поднятием ног – 3X20; 5. Прыгающий Джек – 3X20; 6. Подъемы ног – 3X20; 7. Бурпи – 3X20; 8. Растяжка.
20.01.2022	21.01.2022	22.01.2022
Начальная подготовка 1 и 2 года обучения	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения
ОФП: упражнения на все группы мышц.	ОФП: упражнения на все группы мышц.	ОФП: упражнения на все группы мышц.
1. Планка на локтях – 3X20; 2. Пресс ситап – 3X20; 3. Пресс ножницы – 3X20; 4. Обратная планка – 3x20; 5. Отжимания – 3X20; 6. Планка с переходом прямых рук на локти – 3X20; 7. Подъемы ног – 3X20; 8. Растяжка.	1. Пресс ситап – 3X20; 2. Подъемы ног – 3X20; 3. Планка на прямых руках – 3X20; 4. Скалолаз – 3X20; 5. Планка на локтях – 3X20; 6. Планка на локтях с поднятием руки – 3X20; 7. Обратная планка – 3x20; 8. Растяжка.	1. Пресс ситап – 3X20; 2. Планка с переходом прямых рук на локти – 3X20; 3. Скручивания – 3X20; 4. Выпады – 3X20; 5. Планка на локтях – 3X20; 6. Бурпи – 3X20; 7. Скалолаз – 3x20; 8. Растяжка.

Софронов Прокопий Семенович – тренер-преподаватель по баскетболу

24.01.2022	25.01.2022	26.01.2022
Начальная подготовка 1 и 2 года обучения ОФП: упражнения на все группы мышц.	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения ОФП: упражнения на все группы мышц.	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения
1. Пресс удержание ног над полом 2. Приседания, руки к груди – 3X20; 3. Скручивания – 3X20; 4. Подъемы ног – 3x20; 5. Пресс ножницы – 3X20; 6. Выпады – 3X20; 7. Бурпи – 3X20; 8. Растяжка.	1. Скручивания – 3X20; 2. Подъемы ног – 3X20; 3. Прыгающий Джек – 3x20; 4. Выпады – 3X20; 5. Классические приседания – 3X20; 6. Обратная планка – 3X20; 7. Пресс ножницы – 3X20; 8. Растяжка.	В 17ч 00 мин онлайн-конференция ZOOM на тему «Баскетбол. Правило игры».
27.01.2022	28.01.2022	29.01.2022
Начальная подготовка 1 и 2 года обучения ОФП: упражнения на все группы мышц.	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения ОФП: упражнения на все группы мышц.	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения ОФП: упражнения на все группы мышц.
1. Отжимания – 3X20; 2. Прыгающий Джек – 3X20; 3. Скалолаз – 3X20; 4. Скручивания – 3x20; 5. Планка на локтях с поднятием рук – 3X20; 6. Планка на локтях – 3X20; 7. Планка с переходом прямых рук на локти – 3X20; 8. Растяжка.	1. Планка на прямых руках – 3X20; 2. Планка на локтях – 3X20; 3. Классические приседания – 3X20; 4. Полубурпи – 3X20; 5. Пресс ситап – 3X20; 6. Приседания руки к груди – 3X20; 7. Обратная планка – 3x20; 8. Растяжка.	1. Полубурпи – 3X20; 2. Пресс удержание ног над полом – 3X20; 3. Скручивания – 3X20; 4. Приседания руки к груди – 3X20; 5. Планка с переходом прямых рук на локти – 3X20; 6. Планка на локтях с поднятием ног – 3X20; 7. Планка на локтях с поднятием руки – 3x20; 8. Растяжка.

