

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУ ДО «Вилнойская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

«31» января 2022г.

План заданий для самостоятельных учебно-тренировочных занятий

Софронев Прокопий Семенович – тренер-преподаватель по баскетболу

31.01.2022	01.02.2022	02.02.2022
Начальная подготовка 1 и 2 года обучения ОФП: упражнения на все группы мышц. 1. Прыгающий Джек – 3X20; 2. Планка на локтях – 3X20; 3. Скалолаз – 3X20; 4. Отжимания – 3x20; 5. Выпады – 3X20; 6. Классические приседания – 3X20; 7. Подъемы ног – 3X20; 8. Растяжка.	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения ОФП: упражнения на все группы мышц. 1. Планка с поднятием ног – 3X20; 2. Пресс ножницы – 3X20; 3. Планка на локтях с поднятием руки – 3x20; 4. Приседания руки к груди – 3X20; 5. Планка на прямых руках – 3X20; 6. Полубурпи – 3X20; 7. Пресс ситап – 3X20; 8. Растяжка.	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения В 17ч 00 мин онлайн-конференция ZOOM на тему «Баскетбол. Правило игры».
03.02.2022	04.02.2022	05.02.2022
Начальная подготовка 1 и 2 года обучения ОФП: упражнения на все группы мышц. 1. Выпады – 3X20; 2. Планка на локтях с поднятием ног – 3X20; 3. Прыгающий Джек – 3X20; 4. Пресс ситап – 3x20; 5. Бурпи – 3X20; 6. Пресс удержание ног над полом – 3X20; 7. Скручивания – 3X20; 8. Растяжка.	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения В 17ч 30 мин онлайн-конференция ZOOM на тему «Баскетбол. Судейство в баскетболе».	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения ОФП: упражнения на все группы мышц. 1. Пресс удержание ног над полом – 3X20; 2. Пресс ножницы – 3X20; 3. Полубурпи – 3X20; 4. Подъемы ног – 3X20; 5. Классические приседания – 3X20; 6. Планка на локтях с поднятием руки – 3X20; 7. Прыгающий Джек – 3x20; 8. Растяжка.