

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

«07» февраля 2022г.

План заданий для самостоятельных учебно-тренировочных занятий

Софронов Прокопий Семенович – тренер-преподаватель по баскетболу

07.02.2022	08.02.2022	09.02.2022
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.	В 17ч 00 мин онлайн-конференция ZOOM на тему «Баскетбол. Судейство в баскетболе».
1. Отжимания – 3X20; 2. Обратная планка – 3X20; 3. Планка на локтях с поднятием ног – 3X20; 4. Планка переходом прямых рук на локти – 3x20; 5. Планка на локтях – 3X20; 6. Классические приседания – 3X20; 7. Выпады – 3X20; 8. Растяжка.	1. Пресс удержание ног над полом – 3X20; 2. Пресс ситап – 3X20; 3. Планка на прямых руках – 3x20; 4. Планка переходом прямых рук на локти – 3X20; 5. Прыгающий Джек – 3X20; 6. Приседания руки к груди – 3X20; 7. Скручивания – 3X20; 8. Растяжка.	
10.02.2022	11.02.2022	12.02.2022
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.	В 17ч 30 мин онлайн-конференция ZOOM на тему «Баскетбол. Судейство в баскетболе».	ОФП: упражнения на все группы мышц.
1. Классические приседания – 3X20; 2. Пресс ножницы – 3X20; 3. Подъемы ног – 3X20; 4. Пресс ситап – 3x20; 5. Бурпи – 3X20; 6. Пресс удержание ног над полом – 3X20; 7. Скручивания – 3X20; 8. Растяжка.		1. Классические приседания – 3X20; 2. Приседания руки к груди – 3X20; 3. Планка на локтях – 3X20; 4. Скалолаз – 3X20; 5. Бурпи – 3X20; 6. Подъемы ног – 3X20; 7. Прыгающий Джек – 3x20; 8. Растяжка.