

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»

Нифонов В.В.



План заданий для самостоятельных учебно-тренировочных занятий

Софронов Прокопий Семенович – тренер-преподаватель по баскетболу

24.05.2021		25.05.2021	26.05.2021
Начальная подготовка 1 года обучения		Начальная подготовка 1 года обучения	Начальная подготовка 1 года обучения
- Разминка – 10 минут; - Наклоны вперед к полу – 3X10 раз; - Приседание с узкой постановкой ног – 3X10 раз; - Выпады каждой ногой вперед – 2X15 раз; - Махи ногами в стороны – 3X10 раз на каждую ногу; - Прыжки на месте – 25 раз; - Растяжка – 10 минут.		- Разминка – 10 минут; - Упражнение по подниманию туловища, лежа на спине, поднимая корпус к коленям – 5 подходов до жжения; - Прыжки на скакалке – 25 минут; - Растяжка – 10 минут.	- Разминка – 10 минут; - Отжимание от пола – 5X25 раз; - Планка на руках 3 подхода по 1 минуте; - Прыжки на скакалке – 25 минут; - Растяжка – 10 минут.
27.05.2021		28.05.2021	29.05.2021
Начальная подготовка 1 года обучения		Начальная подготовка 1 года обучения	Начальная подготовка 1 года обучения
- Разминка – 10 минут; - Упражнение по подниманию туловища, лежа на спине, поднимая корпус к коленям – 4 подхода до жжения; - Отжимание от пола – 5X25 раз; - Прыжки на скакалке – 25 минут; - Растяжка – 10 минут.		- Разминка – 10 минут; - Наклоны вперед к полу – 3X10 раз; - Приседание с узкой постановкой ног – 3X10 раз; - Выпады каждой ногой вперед – 2X15 раз; - Махи ногами в стороны – 3X10 раз на каждую ногу; - Прыжки на месте – 25 раз; - Растяжка – 10 минут.	- Разминка – 10 минут; - Джампинг Джекс – 3X10; - Отжимания от пола с узкой постановкой рук – 3X10; - Приседания – 3X10. - Растяжка – 10 минут.

[illegible]