**ОТДЕЛЕНИЕ БАСКЕТБОЛ**

**План заданий**

**Тренер преподаватель Мыткин Е.В.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Понедельник - пятница** | | **Время** |
| **количество** | **подходы** |
| **1** | **Разминка** |  |  | **10мин** |
| **2** | **Прыжки на скакалке** |  | **1** | **4** |
| **3** | **Поднимания туловища лежа** | **15** | **2** | **3** |
| **4** | **Поднимания прямых ног** | **15** | **2** | **3** |
| **5** | **Отжимания на пальцах от пола** | **20** | **2** | **3** |
| **6** | **Приседания** | **30** | **2** | **3** |
| **7** | **Прыжки в группировке** | **20** | **2** | **3** |
| **8** | **Упражнения с мячом на месте вокруг туловища  и ног** |  |  | **10мин** |
| **9** | **Бег с высоким поднимания бедра на месте** |  | **3** | **3мин** |
| **10** | **За хлёст голени на месте** |  | **3** | **3мин** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Суббота - Воскресенье** | | **Время** |
| **количество** | **подходы** |
| **1** | **Разминка** |  | **1** | **5мин** |
| **3** | **Растяжка** |  | **1** | **10мин** |
| **4** | **Упражнения с мячом на месте вокруг туловища  и ног** |  | **1** | **10минут** |
| **5** | **Ускорения на месте (по беговой дорожке)** |  | **5** | **5минут** |

<https://youtu.be/7xUKQX1800E>