

## Расписание тренировочных занятий на время карантина по баскетболу

тренер-преподаватель: Кашин Д.А.

№ п/п	Предмет учебного плана/Вид спорта	Группа	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Используемые ресурсы для проведения занятий	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформы онлайн уроков	Интернет – платформа тренера для консультаций
1.	Баскетбол	СОГ	Понедельник	14:00-15:30	<a href="https://vk.com/videos-185601331?section=album_5&amp;z=video-185601331_456239066%2Fclub185601331%2Fpl_-185601331_5">https://vk.com/videos-185601331?section=album_5&amp;z=video-185601331_456239066%2Fclub185601331%2Fpl_-185601331_5</a> Техника броска в баскетболе	Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	<a href="https://vk.com/videos-185601331">https://vk.com/videos-185601331</a>	<a href="https://vk.com/kashindenis">https://vk.com/kashindenis</a>
2.	Баскетбол	СОГ	Среда	14:00-15:30	<a href="https://vk.com/videos-185601331?section=album_5&amp;z=video-185601331_456239065%2Fclub185601331%2Fpl_-185601331_5">https://vk.com/videos-185601331?section=album_5&amp;z=video-185601331_456239065%2Fclub185601331%2Fpl_-185601331_5</a> Уроки финтов в баскетболе	Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	<a href="https://vk.com/videos-185601331">https://vk.com/videos-185601331</a>	<a href="https://vk.com/kashindenis">https://vk.com/kashindenis</a>
3.	Баскетбол	СОГ	Понедельник	14:00-15:30	<a href="https://vk.com/videos-185601331?section=album_5&amp;z=video-185601331_456239063%2Fclub185601331%2Fpl_-185601331_5">https://vk.com/videos-185601331?section=album_5&amp;z=video-185601331_456239063%2Fclub185601331%2Fpl_-185601331_5</a> Ведение мяча в баскетболе от JrNBA	Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	<a href="https://vk.com/videos-185601331">https://vk.com/videos-185601331</a>	<a href="https://vk.com/kashindenis">https://vk.com/kashindenis</a>
4.	Баскетбол	СОГ	Среда	14:00-15:30	<a href="https://vk.com/videos-185601331?section=album_5&amp;z=video-185601331_456239063%2Fclub185601331%2Fpl_-185601331_5">https://vk.com/videos-185601331?section=album_5&amp;z=video-185601331_456239063%2Fclub185601331%2Fpl_-185601331_5</a> Уроки баскетбола и приемы	Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже)	<a href="https://vk.com/videos-185601331">https://vk.com/videos-185601331</a>	<a href="https://vk.com/kashindenis">https://vk.com/kashindenis</a>

Перед выполнением упражнений обязательно выполняем минимку 3 раза в неделю

выполнять ОРУ на месте для разогрева двигательных групп мышц

**СТАРТ**

**УРОВНИ СЛОЖНОСТИ:**  
 5-6 кл. 3 подхода по 30сек.  
 7-8 кл. 3 подхода по 35 сек.  
 9-11 кл. 3 подхода по 40 сек

Отдых: 2 мин. между подходами  
 Все свои действия и самочувствие фиксируем в дневнике самонаблюдения

**ТРЕНИРОВКА НА СЖИГАНИЕ ЖИРА**  
by MADBARZ.COM

**4 КРУГА**

2 МИНУТЫ ОТДЫХА МЕЖДУ КРУГАМИ И 30 СЕКУНДА МЕЖДУ ПОДХОДАМИ

MADBARZ GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE #KENGURUPRO

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

ОТЖИМАНИЯ 8

45 СЕК прыжки ноги врозь

30 СЕК бег на месте с поднятием коленей

ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ 5

30 СЕК БЕГ В УПОРЕ ЛЕЖА АЛЬПИНИСТ

спринт 100 МЕТРОВ

15 СЕК стойка в планке

начало

конец

Madbarz.com WWW.KENGURU.PRO

**ТРЕНИРОВКА НОГ**  
by MADBARZ.COM

**2 КРУГА**

5 МИНУТ ОТДЫХА МЕЖДУ КРУГАМИ И МИНИМУМ МЕЖДУ ПОДХОДАМИ

MADBARZ GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE #KENGURUPRO

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

10 приседания с выпрыгиванием и поворотом на 180°

15 ПРЫЖКИ НОГИ ВРОЗЬ

20 ходьба «гусиный шаг»

15 ПРЫЖКИ ВПЕРЕД

25 выпады в движении

15 ПРЫЖКИ НАЗАД

15 прыжки вверх

начало

конец

Madbarz.com WWW.KENGURU.PRO