План задание

Тренер-преподаватель по баскетболу

Казанцев А.А.

06.04.2020г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол-во подходов | Кол-во выполнения | Время отдыха |
| 1. | Бег на месте 5 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 2. | О.Р.У. 10 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 3. | Отжимание от пола | 3 | 10 | 30 сек. |
| 4. | Приседания (не полный присед, руки за головой) | 3 | 10 | 30 сек. |
| 5. | Поднимание туловища (лежим на спине, руки за головой, ноги держим) | 3 | 10 | 30 сек. |
| 6. | Выпады вперёд (И.П. ноги вместе, руки за головой) | 3 | 20 | 30 сек. |
| 7. | Выпады в право и в лево | 2 | 40 | 40 сек. |
| 8. | Упражнения на гибкость 10 минут |  |  |  |

07.04.2020г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Бег на месте 5 минут  | 1 | 1 | 40 сек. |
| 2. | О.Р.У. 10 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 3. | Отжимание от пола | 3 | 10 | 30 сек. |
| 4. | Отжимание от пола на пальцах | 1 | 7-8 | 30 сек. |
| 5. | Выпады вперёд (И.П. ноги вместе, руки за головой) | 2 | 10 | 30 сек. |
| 6. | Выпады в право и в лево | 2 | 20 | 40 сек. |
| 7. | Равновесие: стоит на правой ноге (с легка согнуть в колено, левая нога назад, руки перед собой) передача теннисного мяча с правой руки в левую | 4 | 20 | 30 сек. |
| 8. | Упражнения на гибкость 10 минут |  |  |  |

09.04.2020г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Бег на месте 5 минут  | 1 | 1 | 40 сек. |
| 2. | О.Р.У. 10 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 3. | Отжимание от пола | 2 | 10 | 30 сек. |
| 4. | Отжимание от пола на пальцах | 1 | 7-8 | 30 сек. |
| 5. | Приседания (не полный присед, руки за головой) | 3 | 20 | 40 сек. |
| 6. | Выпады вперёд (И.П. ноги вместе, руки за головой) | 2 | 20 | 30 сек. |
| 7. | Равновесие: стоит на правой ноге (с легка согнуть в колено, левая нога назад, руки перед собой) передача теннисного мяча с правой руки в левую под ногой | 2 | 20 | 40 сек. |
| 8. | Поднимание туловища (лежим на спине, руки за головой, ноги держим) | 3 | 10 | 30 сек. |
| 9. | Отжимание от стула в упоре за спиной | 3 | 10 | 30 сек. |
| 10. | Упражнения на гибкость 10 минут |  |  |  |

10.04.2020г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Бег на месте 5 минут  | 1 | 1 | 40 сек. |
| 2. | О.Р.У. 10 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 3. | Отжимание от пола | 2 | 10 | 30 сек. |
| 4. | Отжимание от пола на пальцах | 1 | 7-8 | 30 сек. |
| 5. | Приседания (не полный присед, руки за головой) | 3 | 20 | 40 сек. |
| 6. | Выпады вперёд (И.П. ноги вместе, руки за головой) | 2 | 20 | 30 сек. |
| 7. | Равновесие: стоит на правой ноге (с легка согнуть в колено, левая нога назад, руки перед собой) передача теннисного мяча с правой руки в левую под ногой | 2 | 20 | 40 сек. |
| 8. | Поднимание туловища (лежим на спине, руки за головой, ноги держим) | 3 | 10 | 30 сек. |
| 9. | Отжимание от стула в упоре за спиной | 3 | 10 | 30 сек. |
| 10. | Упражнения на гибкость 10 минут |  |  |  |

13.04.2020г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Бег на месте 5 минут  | 1 | 1 | 40 сек. |
| 2. | О.Р.У. 10 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 3. | Отжимание от пола | 3 | 10 | 30 сек. |
| 4. | Отжимание от пола на пальцах | 1 | 7-8 | 30 сек. |
| 5. | Выпады вперёд (И.П. ноги вместе, руки за головой) | 2 | 10 | 30 сек. |
| 6. | Выпады в право и в лево | 2 | 20 | 40 сек. |
| 7. | Равновесие: стоит на правой ноге (с легка согнуть в колено, левая нога назад, руки перед собой) передача теннисного мяча с правой руки в левую | 4 | 20 | 30 сек. |
| 8. | Упражнения на гибкость 10 минут |  |  |  |

14.04.2020г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол-во подходов | Кол-во выполнения | Время отдыха |
| 1. | Бег на месте 5 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 2. | О.Р.У. 10 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 3. | Отжимание от пола | 3 | 10 | 30 сек. |
| 4. | Приседания (не полный присед, руки за головой) | 3 | 10 | 30 сек. |
| 5. | Поднимание туловища (лежим на спине, руки за головой, ноги держим) | 3 | 10 | 30 сек. |
| 6. | Выпады вперёд (И.П. ноги вместе, руки за головой) | 3 | 20 | 30 сек. |
| 7. | Выпады в право и в лево | 2 | 40 | 40 сек. |
| 8. | Упражнения на гибкость 10 минут |  |  |  |

16.04.2020г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Бег на месте 5 минут  | 1 | 1 | 40 сек. |
| 2. | О.Р.У. 10 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 3. | Отжимание от пола | 2 | 10 | 30 сек. |
| 4. | Отжимание от пола на пальцах | 1 | 7-8 | 30 сек. |
| 5. | Приседания (не полный присед, руки за головой) | 3 | 20 | 40 сек. |
| 6. | Выпады вперёд (И.П. ноги вместе, руки за головой) | 2 | 20 | 30 сек. |
| 7. | Равновесие: стоит на правой ноге (с легка согнуть в колено, левая нога назад, руки перед собой) передача теннисного мяча с правой руки в левую под ногой | 2 | 20 | 40 сек. |
| 8. | Поднимание туловища (лежим на спине, руки за головой, ноги держим) | 3 | 10 | 30 сек. |
| 9. | Отжимание от стула в упоре за спиной | 3 | 10 | 30 сек. |
| 10. | Упражнения на гибкость 10 минут |  |  |  |

17.04.2020г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Бег на месте 5 минут  | 1 | 1 | 40 сек. |
| 2. | О.Р.У. 10 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 3. | Отжимание от пола | 3 | 10 | 30 сек. |
| 4. | Отжимание от пола на пальцах | 1 | 7-8 | 30 сек. |
| 5. | Выпады вперёд (И.П. ноги вместе, руки за головой) | 2 | 10 | 30 сек. |
| 6. | Выпады в право и в лево | 2 | 20 | 40 сек. |
| 7. | Равновесие: стоит на правой ноге (с легка согнуть в колено, левая нога назад, руки перед собой) передача теннисного мяча с правой руки в левую | 4 | 20 | 30 сек. |
| 8. | Упражнения на гибкость 10 минут |  |  |  |

20.04.2020г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Бег на месте 5 минут  | 1 | 1 | 40 сек. |
| 2. | О.Р.У. 10 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 3. | Отжимание от стула в упоре сзади  | 3 | 10 | 30 сек. |
| 4. | Отжимание от пола на пальцах | 1 | 7-8 | 30 сек. |
| 5. | Выпады вперёд (И.П. ноги вместе, руки за головой) | 2 | 10 | 30 сек. |
| 6. | Выпады в право и в лево | 2 | 20 | 40 сек. |
| 7. | Равновесие: стоит на правой ноге (с легка согнуть в колено, левая нога назад, руки перед собой) передача теннисного мяча с правой руки в левую | 4 | 20 | 30 сек. |
| 8. | Равновесие: стоит на правой ноге (с легка согнуть в колено, левая нога назад) передача теннисного мяча под ногой с правой руки в левую | 4 | 20 | 30 сек. |
| 9. | Упражнения на гибкость 10 минут |  |  |  |

21.04.2020г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол-во подходов | Кол-во выполнения | Время отдыха |
| 1. | Бег на месте 5 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 2. | О.Р.У. 10 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 3. | Отжимание от пола | 3 | 10 | 30 сек. |
| 4. | Приседания (не полный присед, руки за головой) | 3 | 10 | 30 сек. |
| 5. | Поднимание туловища (лежим на спине, руки за головой, ноги держим) | 3 | 10 | 30 сек. |
| 6. | Выпады вперёд (И.П. ноги вместе, руки за головой) | 3 | 20 | 30 сек. |
| 7. | Выпады в право и в лево | 2 | 40 | 40 сек. |
| 8. | И.П. ноги врозь, руки с мячом перед собой. Подбросив мяч в верх нужно сделать один удар в ладоши и поймать мяч. | 3 | 10 | 20 сек. |
| 9. | Упражнения на гибкость 10 минут |  |  |  |

23.04.2020г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Бег на месте 5 минут  | 1 | 1 | 40 сек. |
| 2. | О.Р.У. 10 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 3. | Отжимание от пола | 3 | 10 | 30 сек. |
| 4. | Отжимание от пола на пальцах | 1 | 7-8 | 30 сек. |
| 5. | Выпады вперёд (И.П. ноги вместе, руки за головой) | 2 | 10 | 30 сек. |
| 6. | Выпады в право и в лево | 2 | 20 | 40 сек. |
| 7. | И.П. ноги врозь, руки с мячом перед собой. Подбросив мяч в верх нужно сделать один удар в ладоши и поймать мяч. | 3 | 10 | 20 сек. |
| 8. | И.П. ноги врозь, руки с мячом перед собой. Подбросив мяч в верх нужно сделать два удара в ладоши и поймать мяч. | 3 | 10 | 20 сек. |
| 9. | Упражнения на гибкость 10 минут |  |  |  |

24.04.2020г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Бег на месте 5 минут  | 1 | 1 | 40 сек. |
| 2. | О.Р.У. 10 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 3. | Отжимание от пола | 2 | 10 | 30 сек. |
| 4. | Отжимание от пола на пальцах | 1 | 7-8 | 30 сек. |
| 5. | Приседания (не полный присед, руки за головой) | 3 | 20 | 40 сек. |
| 6. | Выпады вперёд (И.П. ноги вместе, руки за головой) | 2 | 20 | 30 сек. |
| 7. | Равновесие: стоит на правой ноге (с легка согнуть в колено, левая нога назад, руки перед собой) передача теннисного мяча с правой руки в левую под ногой | 2 | 20 | 40 сек. |
| 8. | Поднимание туловища (лежим на спине, руки за головой, ноги держим) | 3 | 10 | 30 сек. |
| 9. | Отжимание от стула в упоре за спиной | 3 | 10 | 30 сек. |
| 10. | Упражнения на гибкость 10 минут |  |  |  |

27.04.2020г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Бег на месте 5 минут  | 1 | 1 | 40 сек. |
| 2. | О.Р.У. 10 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 3. | Отжимание от стула в упоре сзади  | 3 | 10 | 30 сек. |
| 4. | Отжимание от пола на пальцах | 1 | 7-8 | 30 сек. |
| 5. | Выпады вперёд (И.П. ноги вместе, руки за головой) | 2 | 10 | 30 сек. |
| 6. | Выпады в право и в лево | 2 | 20 | 40 сек. |
| 7. | Равновесие: стоит на правой ноге (с легка согнуть в колено, левая нога назад, руки перед собой) передача теннисного мяча с правой руки в левую | 4 | 20 | 30 сек. |
| 8. | Равновесие: стоит на правой ноге (с легка согнуть в колено, левая нога назад) передача теннисного мяча под ногой с правой руки в левую | 4 | 20 | 30 сек. |
| 9. | Упражнения на гибкость 10 минут |  |  |  |

28.04.2020г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол-во подходов | Кол-во выполнения | Время отдыха |
| 1. | Бег на месте 5 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 2. | О.Р.У. 10 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 3. | Отжимание от пола | 3 | 10 | 30 сек. |
| 4. | Приседания (не полный присед, руки за головой) | 3 | 10 | 30 сек. |
| 5. | Поднимание туловища (лежим на спине, руки за головой, ноги держим) | 3 | 10 | 30 сек. |
| 6. | Выпады вперёд (И.П. ноги вместе, руки за головой) | 3 | 20 | 30 сек. |
| 7. | Выпады в право и в лево | 2 | 40 | 40 сек. |
| 8. | И.П. ноги врозь, руки с мячом перед собой. Подбросив мяч в верх нужно сделать один удар в ладоши и поймать мяч. | 3 | 10 | 20 сек. |
| 9. | Упражнения на гибкость 10 минут |  |  |  |

30.04.2020г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Бег на месте 5 минут  | 1 | 1 | 40 сек. |
| 2. | О.Р.У. 10 минут | 1 | 1 | 40 сек. |
| 3. | Отжимание от пола | 3 | 10 | 30 сек. |
| 4. | Отжимание от пола на пальцах | 1 | 7-8 | 30 сек. |
| 5. | Выпады вперёд (И.П. ноги вместе, руки за головой) | 2 | 10 | 30 сек. |
| 6. | Выпады в право и в лево | 2 | 20 | 40 сек. |
| 7. | И.П. ноги врозь, руки с мячом перед собой. Подбросив мяч в верх нужно сделать один удар в ладоши и поймать мяч. | 3 | 10 | 20 сек. |
| 8. | И.П. ноги врозь, руки с мячом перед собой. Подбросив мяч в верх нужно сделать два удара в ладоши и поймать мяч. | 3 | 10 | 20 сек. |
| 9. | Упражнения на гибкость 10 минут |  |  |  |