**План заданий на период с 05.10.2020**

**для группы:**

**отделения: баскетбол**

**Тренер – преподаватель: Алексеев Никита Петрович**

день недели: понедельник

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Упор лежа на локтях | 2 | Следить за тем, чтобы не прогибалась спина. |
| 2. | Приседание, руки вперед | 3 | Спина прямая, колени не заходят за линию носков. |
| 3. | Прыжки на левой ноге | 2 | Выпрыгивать как можно выше. |
| 4. | Прыжки на правой ноге | 2 | Выпрыгивать как можно выше. |
| 5. | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 3 | Следить за тем, чтобы не прогибалась спина. |
| 6. | Поднимание вверх на носках | 5 | Упражнения выполнять с максимальной амплитудой. |

день недели: вторник

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Поднос ног к груди в упоре лежа | 3 | Следить за тем, чтобы не прогибалась спина. |
| 2. | Выпрыгивания вверх из упора присев | 3 | Максимально выпрыгивать вверх. |
| 3. | Лежа на спине «велосипед» | 5 | Ноги держим под углом 450. |
| 4. | Лежа на животе, подъем рук и ног вверх | 3 | Упражнения выполняются с максимальной амплитудой. |
| 5. | Выпады вперед, руки за голову | 5 | Следить за тем, чтобы спина была прямая, максимально глубокий выпад |
| 6. | Упор лежа на локтях | 5 | Следить за тем, чтобы не прогибалась спина. |

день недели: среда

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Боковые скручивания на полу | 3 | Упражнения выполняются с максимальной амплитудой. |
| 2. | Подъем согнутых ног в положении лежа | 3 | Упражнения выполняются с максимальной интенсивностью. |
| 3. | Приседания на одной ноге | 5 | Стоя спиной к стене, касаясь руками стены в нижней точке. |
| 4. | Прыжки с места вверх | 5 | Максимально выпрыгивать вверх. |
| 5. | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамье | 3 | Следить за тем, чтобы не прогибалась спина. |
| 6. | Планка на полу под углом 45 градусов | 2 | Не сгибать ноги в коленном суставе.  |

день недели: четверг

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Приседание, руки вперед | 5 | Спина прямая, колени не заходят за линию носков. |
| 2. | Поднимание вверх на носках | 5 | Упражнения выполнять с максимальной амплитудой. |
| 3. | Боковая планка | 3 | Следить за тем, чтобы не прогибалась спина. |
| 4. | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 5 | Следить за тем, чтобы не прогибалась спина. |
| 5. | Выпрыгивания вверх из упора присев | 3 | Максимально выпрыгивать вверх. |
| 6. | Складка из положения стоя | 2 | Упражнения выполнять с максимальной амплитудой. Не сгибать ноги в коленном суставе.  |

день недели: пятница

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Сгибание, разгибание рук с упором сзади о край стула | 3 | Следить за тем, чтобы не прогибалась спина. |
| 2. | Прыжок из выпада вперед | 3 | Выпрыгивать как можно глубже |
| 3. | Прыжки на левой ноге | 3 | Выпрыгивать максимально вверх. |
| 4. | Прыжки на правой ноге | 3 | Выпрыгивать максимально вверх. |
| 5. | Скручивания на полу | 5 | Скручивание выполнять с максимальной интенсивностью.  |
| 6. | Лежа на спине «велосипед» | 5 | Ноги держим под углом 450. |

**По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по ОФП, результаты которых будут занесены протокол.**