Индивидуальный план работы на 18.03.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Растяжка: наклоны на прямых ногах (с касанием лбом коленей), наклоны из положения сидя на полу (с касанием лбом коленей)
3. Отжимание 3 по 10
4. Пресс 3 по 15
5. Упражнение стульчик спина прямая ноги под углом 900 - не менее 1 минуты
6. Планка 1 минуту
7. Пружинистые приседания (в стойке б/б)
8. Степ (защитная стойка) – 3 подхода по 10 секунд
9. Лежа на полу на животе руки за головой. Одновременное поднятие головы, плеч, рук и ног. 3 подхода по 20 раз.
10. Сидя на стуле нужно наклониться вперед. Грудью касаются коленей.
11. После этого выполняют наклоны, но ноги при этом должны быть расставлены максимально широко. Нужно стараться наклониться как можно ниже.
12. Далее садятся на пол. Выполняют наклоны вперед. Ноги вытянуты. Лбом нужно стараться дотянуться до коленей.
13. Далее в такойже позе согнуть одну ногу в колене. Ее отводят назад. К прямой ноге тянуться, стараясь каснуться лбом. Затем положение меняют.

Индивидуальный план работы на 21.03.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Растяжка: наклоны на прямых ногах (с касанием лбом коленей), наклоны из положения сидя на полу (с касанием лбом коленей)
3. Имитация броска теннисным мячом (и.п. лежа на спине) 5 мин. Правой, 5 мин. Левой
4. Пружинистые приседания (в стойке б/б)
5. Степ (защитная стойка) – 3 подхода по 10 секунд
6. Прыжки вверх без подшагивания (из квадрата 40\*40) – 3 подхода по 10 прыжков
7. Растяжка на все группы мышц.

Подготовить сообщение на тему: «Как спортсмены готовятся к соревнованиям»

Индивидуальный план работы на 25.03.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Растяжка: наклоны на прямых ногах (с касанием лбом коленей), наклоны из положения сидя на полу (с касанием лбом коленей)
3. Отжимание 3 по 10
4. Пресс 3 по 15
5. Упражнение стульчик спина прямая ноги под углом 900 - не менее 1 минуты
6. Планка 1 минуту
7. Пружинистые приседания (в стойке б/б)
8. Степ (защитная стойка) – 3 подхода по 10 секунд
9. Лежа на полу на животе руки за головой. Одновременное поднятие головы, плеч, рук и ног. 3 подхода по 20 раз.
10. Растяжка на все группы мышц.

Изучить индивидуальные действия в нападении центровых

Индивидуальный план работы на 28.03.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Растяжка: наклоны на прямых ногах (с касанием лбом коленей), наклоны из положения сидя на полу (с касанием лбом коленей)
3. Имитация броска теннисным мячом (и.п. лежа на спине) 5 мин. Правой, 5 мин. Левой
4. Пружинистые приседания (в стойке б/б)
5. Степ (защитная стойка) – 3 подхода по 15 секунд
6. Прыжки вверх без подшагивания (из квадрата 40\*40) – 3 подхода по 20 прыжков
7. Растяжка на все группы мышц.

Изучить основные жесты баскетбольного судьи для замен и тайм-аутов.

Индивидуальный план работы на 29.03.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Растяжка: наклоны на прямых ногах (с касанием лбом коленей), наклоны из положения сидя на полу (с касанием лбом коленей)
3. Отжимание 3 по 10
4. Пресс 3 по 15
5. Упражнение стульчик спина прямая ноги под углом 900 - не менее 1 минуты
6. Планка 1 минуту
7. Пружинистые приседания (в стойке б/б)
8. Степ (защитная стойка) – 3 подхода по 10 секунд
9. Лежа на полу на животе руки за головой. Одновременное поднятие головы, плеч, рук и ног. 3 подхода по 20 раз.
10. Растяжка на все группы мышц.

Подготовить сообщение на тему: «Организация эффективного отбора спортсменов для участия в соревнованиях».

Индивидуальный план работы на 30.03.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Растяжка: наклоны на прямых ногах (с касанием лбом коленей), наклоны из положения сидя на полу (с касанием лбом коленей)
3. Имитация броска теннисным мячом (и.п. лежа на спине) 5 мин. Правой, 5 мин. Левой
4. Пружинистые приседания (в стойке б/б)
5. Степ (защитная стойка) – 3 подхода по 15 секунд
6. Прыжки вверх без подшагивания (из квадрата 40\*40) – 3 подхода по 20 прыжков
7. Растяжка на все группы мышц.

Изучить основные жесты баскетбольного судьи для набора очков.