**Недельный план тренировок отделения «Оранжевый мяч».**

**(задания на карантин) с 8ноября по 12ноября 2021г.**

**Понедельник (теория, ОФП)**

**1.Изучение правил игры в баскетбол.**

**2.Общая разминка 30мин.**

**3.Сгибание и разгибание рук в упоре 3х15раз.**

**4.Упражнения на пресс 3х25 раз, отдых 1 мин.**

**5.Пробежка 15-20 минут.**

**6. Восстановительные процедуры.**

**Среда (СФП)**

1. **Разминка 25-30 мин.**
2. **Ловля и передача мяча 1-2 руками различным способом.**
3. **Специальные упражнения баскетболиста.**
4. **Ведение мяча на месте и с изменением направления движения.**
5. **Специальные упражнения для ног.**
6. **Восстановительные процедуры.**

**Пятница (теория, ОФП, СФП.)**

 **1.Изучение правил игры в баскетбол.**

 **2. Разминка 25-30 мин.**

 **3. Прыжки, выпрыгивания, много скоки.**

 **4. Специальные упражнения для ног.**

 **5. Специальные упражнения баскетболиста с мячом.**

 **6.Упражнения для укрепления мышц спины.**

 **7. Восстановительные процедуры.**

 **Тренер- преподаватель: Шабан П.П.**