**Недельная нагрузка для обучающихся группы начальной подготовки отделения «Баскетбол» для самостоятельных занятий в домашних условиях на время карантина на 2, 9, 11, 13 ноября**

**Понедельник, среда, пятница:**

1. Разминка при помощи платформы (низкого стула, любой другой

опоры высотой 30 – 35 см):

– повороты туловища вправо – влево – 10 раз в каждую сторону;

- упражнения для кистей рук – ритмичное сжимание пальцев рук в кулак 10 р., перерыв 10 подсчетов и повторить упражнение и так 4х10;

- упр.на гибкость (растяжку) – наклоны из положение стоя, сидя, ноги в коленях не сгибать;

- приседание на двух ногах 15 раз

 2. Прыжки на платформу на двух ногах 30 раз, затем отжимание от пола юношам из упора лежа, девушкам от колен по 17 раз. Затем снова прыжки и т.д. чередуя упражнения до трех подходов.

 3. Встать на носочки на платформу (возвышенность) 15 – 20 см поочередно опускать пятки вниз (ниже платформы), растягивая икроножные мышцы голени и максимально высоко подниматься на носках вверх, напрягая мышцы – 1 мин., затем повторить упражнение одновременно двумя ногами- 1 мин и так далее в течение 6 минут.

 4. Прыжки с высоким подниманием колен вверх.

 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (упраж.на пресс) 3 подхода по 30 раз, в течение тренировки.

 6. Прыжки на скакалке 3 подхода по 100 раз. Двойные прыжки 3 подхода по 10 раз.

 7 . Изучить теорию по темам: «Самообладание баскетболиста», «Подготовка соревнований» (ВК в беседе).

 8. Изучение комплексных занятий по самообразованию в сети Интернет <https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU> , просмотр игр различного уровня в сети Интернет.

 По возникшим вопросам обращаться к тренеру по телефону 89125267760 или беседе ВК.

Тренер – преподаватель МБУ ДО «Варгашинская ДЮСШ» О. П. Овчинникова