

Тренировка 02.03.2022

Тема урока: 1. Ведение баскетбольного мяча.

Смотреть по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=S_AyYFD66is

Тема урока 2. Развитие физических качеств.

Юноши: отжимания, поднятие туловища и приседания, берпи 4 подхода.

1. Разминка всех групп мышц 10-12 минут.

2. Отжимания 3 подхода: 30 секунд работа 30 секунд отдых



3. Поднимание туловища 3 подхода: 30 секунд работа 30 секунд отдых



4. Приседания 3 подхода: 30 секунд работа 30 секунд отдых



5. Берпи 3 подхода: 30 секунд работа 30 секунд отдых

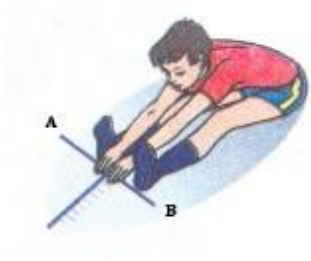


мальчики



девочки

6. Наклоны на гибкость из положения сидя 3 подхода: 30 секунд работа 30 секунд отдых (во время отдыха лежать на спине)



7.Планка: не более 60 секунд



Если нет возможности выполнить практическую часть, то ознакомиться только с теоретической частью.

Выполнять упражнения только в присутствии родителей.

(Соблюдать технику безопасности к месту занятия, одежде и обуви)

Если при выполнении задания почувствовали дискомфорт или недомогание немедленно остановиться и сообщить родителям.

Если есть освобождение от занятий физической культурой на данный период, то ознакомиться только с теоретической частью.

При возникновении вопросов писать тренеру на электронный адрес:

trener_1975@mail.ru

*По утрам делать зарядку.

*При работе за компьютером через 25-30 минут выполнять зарядку для глаз и физические упражнения.