

## Тренировка 21.02.2022

Тема урока: 1. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча.

Смотреть по ссылке: [https://www.youtube.com/watch?v=S\\_AyYFD66is](https://www.youtube.com/watch?v=S_AyYFD66is)

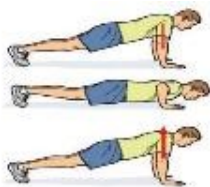
**Смотреть видео только в присутствии родителей.**

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. Поднятие 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

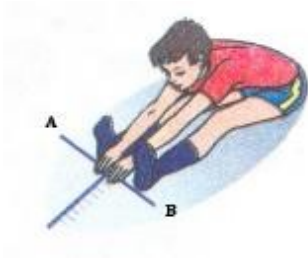


мальчики



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](mailto:trener_1975@mail.ru)

\*По утрам делать зарядку.

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