

Расписание индивидуальных занятий в форме дистанционного обучения с 01.06.2020 по 30.06.2020

Отделение «Баскетбол» тренера-преподавателя Н. В. Карягиной

Занятия выполняются 3 раза в неделю

Дата	СОЗ-1	СОЗ-2	СОЗ-3
01.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. упр. для развития гибкости 10-15 м</li> <li>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз</li> <li>3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 1 подходов по 3 раз</li> <li>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 2 подхода по 10-12 раз</li> <li>5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 2 подхода по 20 раз</li> <li>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</li> <li>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10-15 раз</li> <li>3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 3-5 раз</li> <li>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз</li> <li>5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 20-40 раз</li> <li>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 3 подхода по 10-15 раз</li> <li>7. Кросс 2 км</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</li> <li>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 20-25 раз</li> <li>3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз</li> <li>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 20-25 раз</li> <li>5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 70-80 раз</li> <li>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 3 подхода по 15-20 раз</li> <li>7. Кросс 3-5 км</li> </ol>
02.06.2020			
03.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</li> <li>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз</li> <li>3. Сгибание разгибание рук с гантелями 1 подходов 15 раз</li> <li>4. Упражнение для мышц брюшного пресса «ножницы» 1 серия по 15 раз</li> <li>5. Сгибание разгибание ног «пистолет» 1 серия по 5 раз на каждой ноге</li> <li>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</li> <li>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10-15 раз</li> <li>3. Сгибание разгибание рук с гантелями 2 подхода 20 раз</li> <li>4. Упражнение для мышц брюшного пресса «ножницы» 2 серия по 20 раз</li> <li>5. Сгибание разгибание ног «пистолет» 2 серия по 10 раз на каждой ноге</li> <li>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 10-15 раз</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</li> <li>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 20-25 раз</li> <li>3. Сгибание разгибание рук с гантелями 3 подхода по 20 раз</li> <li>4. Упражнение для мышц брюшного пресса «ножницы» 3 серия по 20 -25 раз</li> <li>5. Сгибание разгибание ног «пистолет» 3 серия по 10 раз на каждой ноге</li> <li>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 3 подхода по 15-20 раз</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. упр. для развития гибкости 10-15 м</li> <li>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз</li> <li>3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 1 подходов по 3 раз</li> <li>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 2 подхода по 10-12 раз</li> <li>5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 2 подхода по 20 раз</li> <li>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз</li> <li>7. Прыжки на скакалке</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</li> <li>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10-15 раз</li> <li>3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 3-5 раз</li> <li>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз</li> <li>5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 20-40 раз</li> <li>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 3 подхода по 10-15 раз</li> <li>7. Прыжки на скакалке 3 подхода по 40 сек.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</li> <li>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 20-25 раз</li> <li>3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз</li> <li>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 20-25 раз</li> <li>5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 70-80 раз</li> <li>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 3 подхода по 15-20 раз</li> <li>7. Прыжки на скакалке 3 подхода по 1 мин.</li> </ol>
04.06.2020			
05.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</li> <li>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз</li> <li>3. Сгибание разгибание рук с гантелями 1 подходов 15 раз</li> <li>4. Упражнение для мышц брюшного пресса «ножницы» 1 серия по 15 раз</li> <li>5. Сгибание разгибание ног «пистолет» 1 серия по 5 раз на каждой ноге</li> <li>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</li> <li>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10-15 раз</li> <li>3. Сгибание разгибание рук с гантелями 2 подхода 20 раз</li> <li>4. Упражнение для мышц брюшного пресса «ножницы» 2 серия по 20 раз</li> <li>5. Сгибание разгибание ног «пистолет» 2 серия по 10 раз на каждой ноге</li> <li>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 10-15 раз</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</li> <li>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 20-25 раз</li> <li>3. Сгибание разгибание рук с гантелями 3 подхода по 20 раз</li> <li>4. Упражнение для мышц брюшного пресса «ножницы» 3 серия по 20 -25 раз</li> <li>5. Сгибание разгибание ног «пистолет» 3 серия по 10 раз на каждой ноге</li> <li>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 3 подхода по 15-20 раз</li> </ol>
06.06.2020			
07.06.2020			
08.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. упр. для развития гибкости 10-15 м</li> <li>2. Сгибание разгибание рук в</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</li> <li>2. Сгибание разгибание рук в</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</li> <li>2. Сгибание разгибание рук в</li> </ol>



	<p>перекладине не менее 1 подходов по 3 раз</p> <p>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 2 подхода по 10-12 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 2 подхода по 20 раз</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз</p> <p>7. Прыжки на скакалке</p>	<p>перекладине не менее 3 подходов по 3-5 раз</p> <p>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 20-40 раз</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 3 подхода по 10-15 раз</p> <p>7. Прыжки на скакалке 3 подхода по 40 сек.</p>	<p>перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз</p> <p>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 20-25 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 70-80 раз</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 3 подхода по 15-20 раз</p> <p>7. Прыжки на скакалке 3 подхода по 1 мин.</p>
13.06.2020			
14.06.2020			
15.06.2020	<p>1. упр. для развития гибкости 10-15 м</p> <p>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз</p> <p>3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 1 подходов по 3 раз</p> <p>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 2 подхода по 10-12 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 2 подхода по 20 раз</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз</p>	<p>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</p> <p>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10-15 раз</p> <p>3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 3-5 раз</p> <p>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 20-40 раз</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 3 подхода по 10-15 раз</p> <p>7. Кросс 2 км</p>	<p>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</p> <p>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 20-25 раз</p> <p>3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз</p> <p>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 20-25 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 70-80 раз</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 3 подхода по 15-20 раз</p> <p>7. Кросс 3-5 км</p>
16.06.2020			
17.06.2020	<p>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</p> <p>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз</p> <p>3. Сгибание разгибание рук с гантелями 1 подходов 15 раз</p> <p>4. Упражнение для мышц брюшного пресса</p>	<p>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</p> <p>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10-15 раз</p> <p>3. Сгибание разгибание рук с гантелями 2</p>	<p>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</p> <p>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 20-25 раз</p> <p>3. Сгибание разгибание рук с</p>

	<p>«ножницы» 1 серия по 15 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног «пистолет» 1 серия по 5 раз на каждой ноге</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз</p>	<p>подхода 20 раз</p> <p>4. Упражнение для мышц брюшного пресса «ножницы» 2 серия по 20 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног «пистолет» 2 серия по 10 раз на каждой ноге</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 10-15 раз</p>	<p>гантелями 3 подхода по 20 раз</p> <p>4. Упражнение для мышц брюшного пресса «ножницы» 3 серия по 20 -25 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног «пистолет» 3 серия по 10 раз на каждой ноге</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 3 подхода по 15-20 раз</p>
18.06.2020			
19.06.2020	<p>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</p> <p>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз</p> <p>3. Сгибание разгибание рук с гантелями 1 подходов 15 раз</p> <p>4. Упражнение для мышц брюшного пресса «ножницы» 1 серия по 15 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног «пистолет» 1 серия по 5 раз на каждой ноге</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз</p>	<p>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</p> <p>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10-15 раз</p> <p>3. Сгибание разгибание рук с гантелями 2 подхода 20 раз</p> <p>4. Упражнение для мышц брюшного пресса «ножницы» 2 серия по 20 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног «пистолет» 2 серия по 10 раз на каждой ноге</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 10-15 раз</p>	<p>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</p> <p>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 20-25 раз</p> <p>3. Сгибание разгибание рук с гантелями 3 подхода по 20 раз</p> <p>4. Упражнение для мышц брюшного пресса «ножницы» 3 серия по 20 -25 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног «пистолет» 3 серия по 10 раз на каждой ноге</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 3 подхода по 15-20 раз</p>
20.06.2020			
21.06.2020			
22.06.2020	<p>1. упр. для развития гибкости 10-15 м</p> <p>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз</p> <p>3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 1 подходов по 3 раз</p> <p>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 2 подхода по 10-12 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног из</p>	<p>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</p> <p>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10-15 раз</p> <p>3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 3-5 раз</p> <p>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз</p>	<p>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</p> <p>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 20-25 раз</p> <p>3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз</p> <p>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 20-25 раз</p>



	не меняя 2 подхода по 7 раз 7. Прыжки на скакалке	6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. Прыжки на скакалке 3 подхода по 40 сек.	70-80 раз 6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 3 подхода по 15-20 раз 7. Прыжки на скакалке 3 подхода по 1 мин.
27.06.2020			
28.06.2020			
29.06.2020	1. упр. для развития гибкости 10-15 м 2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10 раз 3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 1 подходов по 3 раз 4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 2 подхода по 10-12 раз 5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 2 подхода по 20 раз 6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз 7. Прыжки на скакалке	1. Упр. для развития гибкости 10-15 м 2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10-15 раз 3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 3-5 раз 4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз 5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 20-40 раз 6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. Прыжки на скакалке 3 подхода по 40 сек.	1. Упр. для развития гибкости 10-15 м 2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 20-25 раз 3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз 4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 20-25 раз 5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 70-80 раз 6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 3 подхода по 15-20 раз 7. Прыжки на скакалке 3 подхода по 1 мин.
30.06.2020			