**Дистанционная работа ГНП 1год 6 ч по баскетболу**

**тренер – преподаватель А.Д. Афанасьев**

Занятия индивидуальные 45 мин утром и вечером

1) Шаги, бег, прыжки на одной и двух ногах 10мин  
2) Стоя поочерёдные махи правой, левой ногами 2 мин

3) Обще подготовительных упражнения:  
-поднимание ног и туловища из положения лёжа на спине (3 подхода по 12-15 раз) 5 мин  
- прыжки на носках (скакалке) (3-4 подхода 30-50 раз) 3-4 мин 4) прыжок с верху вниз с дополнительным прыжком вперёд( 8-10 раз) 5 мин

5) Специальные подготовительные упражнения:  
- подбрасывание и ловля мяча (можно теннисного) после поворота (3-4 подхода по 20-30 раз) 5-6 мин  
- круговые движения кистями (можно с гантелями) (3-4 подхода по 30-40 раз) 3-4 мин

6) Техническая подготовка:  
- имитация броска в корзину одной рукой от плеча (3 подхода 20-30 раз) 3-4 мин

6) Теоретическая подготовка:  
Режим юного спортсмена.( реферат) 1-2 страницы