**Дистанционное задание УТГ 1г 12 ч по баскетболу на апрель 2020 г**

тренер – преподаватель А.Д. Афанасьев

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения**  | **Понедельник - пятница** | **Время**  |
| **количество** | **подходы** |
| **1** | **Разминка**  |  |  | **10мин** |
| **2** | **Прыжки на скакалке**  |  | **1** | **4** |
| **3** | **Поднимания туловища лежа**  | **15** | **2** | **3** |
| **4** | **Поднимания прямых ног**  | **15** | **2** | **3** |
| **5** | **Отжимания на пальцах от пола**  | **20** | **2** | **3** |
| **6** | **Приседания**  | **30** | **2** | **3** |
| **7** | **Прыжки в группировке**  | **20** | **2** | **3** |
| **8** | **Упражнения с мячом на месте вокруг туловища и ног**  |  |  | **10мин** |
| **9** | **Бег с высоким поднимания бедра на месте**  |  | **3** | **3мин** |
| **10** | **Бег со сгибанием ног на месте**  |  | **3** | **3мин** |