

ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»

Отделение баскетбола

Нагрузка: 2-3 занятия в неделю (по желанию - можно выполнять чаще)

Возраст: 10-12 лет.

№ занятия	Содержание	Методические указания
№1	<p>Разминка от Дейвидаса Ринкевичуса (тренер БК «Парма»).</p> <p>https://vk.com/videos-42735432?z=video-42735432_456239456%2Fclub42735432%2Fpl_-42735432_-2</p> <p>Упражнения на развитие координации, ловли и реакции</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=J9-8HUr94U</p>	<p>Спортивная обувь, соблюдение правил техники безопасности. Выполняем 1 круг. Интенсивность – средняя.</p> <p>Интенсивность – высокая.</p>
№2	<p>Разминка от Дейвидаса Ринкевичуса (тренер БК «Парма»).</p> <p>https://vk.com/videos-42735432?z=video-42735432_456239456%2Fclub42735432%2Fpl_-42735432_-2</p> <p>Упражнения на развитие быстроты и реакции</p> <p>https://vk.com/videos-125302194?z=video-125302194_456239510%2Fclub125302194%2Fpl_-125302194_-2</p> <p>Упражнения на развитие быстроты и координации</p> <p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=GMCzWqYdd-0&feature=emb_logo</p>	<p>Спортивная обувь, соблюдение правил техники безопасности. Выполняем 1 круг. Интенсивность – средняя.</p> <p>Интенсивность – высокая.</p> <p>Интенсивность – высокая.</p>