

ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»

Отделение баскетбола

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

Возраст: 16-18 лет.

№ занятия	Содержание	Методические указания
№1	<p>Разминка от Дейвидаса Ринкевичуса (тренер БК «Парма»).</p> <p><a href="https://vk.com/videos-42735432?z=video-42735432_456239456%2Fclub42735432%2Fpl_-42735432_-2">https://vk.com/videos-42735432?z=video-42735432_456239456%2Fclub42735432%2Fpl_-42735432_-2</a></p> <p>Упражнения на развитие быстроты и реакции</p> <p><a href="https://vk.com/videos-125302194?z=video-125302194_456239510%2Fclub125302194%2Fpl_-125302194_-2">https://vk.com/videos-125302194?z=video-125302194_456239510%2Fclub125302194%2Fpl_-125302194_-2</a></p> <p>Упражнения на развитие быстроты и координации</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=GMCzWqYdd-0&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=GMCzWqYdd-0&amp;feature=emb_logo</a></p> <p>«Уроки мастерства» от Коби Брайанта</p> <p><a href="https://vk.com/videos-187694683?z=video-187694683_456239069%2Fclub187694683%2Fpl_-187694683_-2">https://vk.com/videos-187694683?z=video-187694683_456239069%2Fclub187694683%2Fpl_-187694683_-2</a></p>	<p>Спортивная обувь, соблюдение правил техники безопасности. Интенсивность – средняя</p> <p>Интенсивность – высокая</p> <p>Интенсивность – высокая</p> <p>Разбор</p>
№2	<p>Баскетбольный интенсив. Работа ног.</p> <p><a href="https://vk.com/videos-15375430?section=album_55879906&amp;z=video-15375430_456240076%2Fclub15375430%2Fpl_-15375430_55879906">https://vk.com/videos-15375430?section=album_55879906&amp;z=video-15375430_456240076%2Fclub15375430%2Fpl_-15375430_55879906</a></p>	<p>Спортивная обувь, соблюдение правил техники безопасности. Интенсивность – высокая</p>