План учебно-тренировочных занятий для самостоятельного выполнения спортсменами отделения спорт ЛИН дисциплина - баскетбол. Тренер-преподаватель– Петрова Т.В. Группа – НП-3	
Дата октябрь	**Задания**
17.10.23	ОРУ (общеразвивающие упражнения) + комплекс упражнений № 1 - отжимания, юноши -3 серии по 20, девушки 2х20 - приседания, юноши -2 серии по 30, девушки 2х20 - пресс, юноши -3 серии по 25, девушки 2х30 - прыжки на скакалке - 40 на двух ногах, 40 - на одной, 40 - на другой.
18.10.23	ОРУ (общеразвивающие упражнения) + комплекс упражнений № 2 - отжимания, юноши - 3 серии по 20, девушки 2х15 - приседания юноши - 2 серии по 30, девушки 2х20 - пресс, юноши -3 серии по 25, девушки 2х30 - прыжки на скакалке 40 - на двух ногах, 40 - на одной, 40 - на другой - жонглирование
20.10.23	ОРУ (общеразвивающие упражнения) + комплекс упражнений № 3 - отжимания, юноши - 3 серии по 20, девушки 2х15 - приседания, юноши - 2 серии по 30, девушки 2х20 - пресс, юноши -3 серии по 25, девушки 2х30 - прыжки на скакалке - 40 - на двух ногах, 40 - на одной, 40 - на другой
21.10.23	ОРУ (обще-развивающие упражнения) + комплекс упражнений № 1 - отжимания, юноши - 3 серии по 20, девушки 2х15 - приседания, юноши - 2 серии по 30, девушки 2х20 - пресс, юноши - 3 серии по 25, девушки 2х30 - прыжки на скакалке - 40 - на двух ногах, 40 - на одной, 40 - на другой - жонглирование мяча.