

План
самостоятельных занятий баскетболом учащихся ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ» в условиях
дистанционного обучения для группы начальной подготовки первого года обучения.
Тренер-преподаватель: Пешков Сергей Александрович

25 - 31 октября 2021 года. (недельный микроцикл)

26 ОКТЯБРЯ – вторник

1. Комплекс ОРУ № 1 (с использованием веса собственного тела). 8 упражнений X 2 мин.
2. Специальные беговые упр-я на месте(6 упр. X 15 сек. X 4 серии)
3. Перемещения в стойке защитника на отрезке 16 метров.(10 серий)
4. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (6 упражнений X 3 мин.)
5. Комплекс ОФП (сила + гибкость)

28 ОКТЯБРЯ – четверг

1. Комплекс ОРУ № 1 (с использованием веса собственного тела). 8 упражнений X 2 мин.
2. Специальные беговые упр-я на месте на отрезке 10 метров (2 упр.X 4 повторения)
3. Перемещения в стойке защитника на отрезке 16 метров.(10 серий)
4. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (6 упражнений X 3 мин.)
5. Комплекс ОФП (сила + гибкость)

31 ОКТЯБРЯ – воскресенье

1. Комплекс ОРУ № 1 (с использованием веса собственного тела). 8 упражнений X 2 мин.
2. Специальные беговые упр-я на месте на отрезке 10 метров (4 упр.X 6 повторений)
3. Перемещения в стойке защитника на отрезке 16 метров.(10 серий)
4. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (6 упражнений X 3 мин.)
5. Комплекс ОФП (сила + гибкость)