

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

25-31 октября 2021 года. (недельный микроцикл)

26 октября – вторник

1. Бег на месте 4 мин( темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ № 1 (с использованием веса собственного тела). 12 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упражнения на месте 2 упр.X 30 сек.X 4 повторов.
4. Специальные беговые упражнения на отрезке 10 метров - 2 упр.X 4 повторов.
5. Имитация броска одной рукой от плеча- 80 движений.
6. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (8упражнений X 4 мин.)
7. Комплекс ОФП ( гибкость)

28 октября – четверг

1. Бег 4 мин., 30 сек. (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ № 2 (с б/б мячом). 10 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упражнения на месте на месте 2 упр.X 30 сек.X 4 повторов.
4. Специальные беговые упражнения на отрезке 10 метров - 4 упр.X 3 повторов.
5. Имитация броска одной рукой от плеча- 80 движений.
6. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (6 упражнений X 4 мин.)
7. Комплекс ОФП ( гибкость)
8. Прыжки со скакалкой- 200 раз

31 октября – воскресенье

1. Бег 5 мин ( темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ № 2 (с б/б мячами). 10 упражнений X 3 мин.
3. Специальные беговые упражнения на месте 2 упр.X 30 сек.X 4 повторов.
4. Специальные беговые упражнения на отрезке 10 метров - 4 упр.X 4 повторов.
5. Имитация броска одной рукой от плеча- 80 движений.
6. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (6 упражнений X 2 мин.)
7. Комплекс ОФП ( гибкость)