

План самостоятельных занятий баскетболом учащихся ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ» в условиях дистанционного обучения для группы начальной подготовки первого года обучения.

Тренер-преподаватель: Пешков Сергей Александрович

8 - 14 ноября 2021 года. (недельный микроцикл)

9 ноября – вторник

1. Комплекс общеразвивающих упражнений, направленный на развитие гибкости
2. Специальные беговые упр-я на месте(4 упр. X 20 сек. X 2 серии).
3. Перемещения в стойке защитника (два приставных шага влево, два приставных шага вправо с фиксацией позиции в к каждой точке 4 секунды- 2 серии по 90 секунд)
4. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (6 упражнений X 2 мин.)
5. Упражнения с набивными мячами.
6. Комплекс ОФП (сила + гибкость)

11 ноября – четверг

1. Комплекс общеразвивающих упражнений, направленный на развитие гибкости
2. Специальные беговые упр-я на месте(4 упр. X 20 сек. X 2 серии).
3. Перемещения в стойке защитника (два приставных шага влево, два приставных шага вправо с фиксацией позиции в к каждой точке 4 секунды- 2 серии по 90 секунд)
4. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (6 упражнений X 2 мин.)
5. Упражнения с набивными мячами.
6. Комплекс ОФП (сила + гибкость)

14 ноября – воскресенье

1. Комплекс общеразвивающих упражнений, направленный на развитие гибкости
2. Специальные беговые упр-я на месте(4 упр. X 20 сек. X 2 серии).
3. Перемещения в стойке защитника (два приставных шага влево, два приставных шага вправо с фиксацией позиции в к каждой точке 4 секунды- 2 серии по 90 секунд)
4. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (6 упражнений X 2 мин.)
5. Упражнения с набивными мячами.
6. Комплекс ОФП (сила + гибкость)