

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

Тренер-преподаватель: Пешков Сергей Александрович

8-14 ноября 2021 года. (недельный микроцикл)

9 ноября – вторник

1. Бег на месте 7 мин (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 2 упр. X 30 сек. X 2 повтора.
4. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу с фиксацией опоры на одной ноге 3 секунды, 30 прыжков на каждую ногу)
5. Стойка защитника (два приставных шага влево, два приставных шага вправо с фиксацией позиции в к каждой точке 4 секунды- 4 серии по 100 секунд)
6. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (6 упражнений X 4 мин.)
7. Комплекс ОФП (гибкость)
8. Прыжки со скакалкой- 200 раз

11 ноября – четверг

1. Бег на месте 7 мин (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 2 упр. X 30 сек. X 2 повтора.
4. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу с фиксацией опоры на одной ноге 3 секунды, 30 прыжков на каждую ногу)
5. Стойка защитника (два приставных шага влево, два приставных шага вправо с фиксацией позиции в к каждой точке 4 секунды- 4 серии по 100 секунд)
6. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (6 упражнений X 4 мин.)
7. Комплекс ОФП (гибкость)
8. Прыжки со скакалкой- 200 раз

14 ноября – воскресенье

1. Бег на месте 7 мин (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 2 упр. X 30 сек. X 2 повтора.
4. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу с фиксацией опоры на одной ноге 3 секунды, 30 прыжков на каждую ногу)
5. Стойка защитника (два приставных шага влево, два приставных шага вправо с фиксацией позиции в к каждой точке 4 секунды- 4 серии по 100 секунд)
6. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (6 упражнений X 4 мин.)
7. Комплекс ОФП (гибкость)
8. Прыжки со скакалкой- 200 раз