

План самостоятельных занятий баскетболом учащихся ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ» в условиях дистанционного обучения для спортивно- оздоровительной группы первого года обучения.

Тренер-преподаватель: Пешков Сергей Александрович

9-11 ноября 2021 года. (недельный микроцикл)

9 ноября(вторник)

1. Бег на месте 4 мин.
2. Комплекс ОРУ, направленный на развитие гибкости. 10 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упр-я на месте(3 упр. X 15 сек. X 3 серии)
4. Комплекс ОРУ с использованием веса собственного тела.
Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа(2 подхода X 5 раз, отдых между подходами- 1 минута)
Поднимание туловища из положения лёжа на спине(2 подхода X 10 повторений, отдых между подходами- 90 секунд)
Приседание(2 подхода X 20 повторений, отдых между подходами- 2 минуты)
5. Упражнения с теннисными мячами(подбрасывание и ловля мячей хватом сверху поочередно правой и левой рукой- упражнение выполнять каждый день)
6. Прыжки со скакалкой. 150 раз

11 ноября(четверг)

1. Бег на месте 4 мин.
2. Комплекс ОРУ, направленный на развитие гибкости. 10 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упр-я на месте(3 упр. X 15 сек. X 3 серии)
4. Комплекс ОРУ с использованием веса собственного тела.
Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа(2 подхода X 5 раз, отдых между подходами- 1 минута)
Поднимание туловища из положения лёжа на спине(2 подхода X 10 повторений, отдых между подходами- 90 секунд)
Приседание(2 подхода X 20 повторений, отдых между подходами- 2 минуты)
5. Упражнения с теннисными мячами. (подбрасывание и ловля мячей хватом сверху поочередно правой и левой рукой- упражнение выполнять каждый день)
6. Прыжки со скакалкой. 150 раз

12 ноября (пятница)

1. Бег на месте 4 мин.
2. Комплекс ОРУ, направленный на развитие гибкости. 10 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упр-я на месте(3 упр. X 15 сек. X 3 серии)
4. Комплекс ОРУ с использованием веса собственного тела.
Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа(2 подхода X 5 раз, отдых между подходами- 1 минута)
Поднимание туловища из положения лёжа на спине(2 подхода X 10 повторений, отдых между подходами- 90 секунд)
Приседание(2 подхода X 20 повторений, отдых между подходами- 2 минуты)
5. Упражнения с теннисными мячами. (подбрасывание и ловля мячей хватом сверху поочередно правой и левой рукой- упражнение выполнять каждый день)
6. Прыжки со скакалкой. 150 раз