

План самостоятельных занятий баскетболом учащихся ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ» в условиях дистанционного обучения для группы тренировочного этапа первого 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 использованием веса собственного тела). 10 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упр-я на месте - 4 упр. X 15 сек.X 2 повт.
4. Имитация броска одной рукой от головы с набивным мячом – 90 движений.
5. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (бупражнений X 2 мин.)
6. Комплекс ОФП (сила+гибкость)
7. Прыжки со скакалкой -300 раз

11 ноября (четверг)

1. Бег на месте 7 мин(темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ № 2 (с использованием веса собственного тела). 10 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упр-я на месте - 4 упр. X 15 сек.X 2 повт.
4. Имитация броска одной рукой от головы с набивным мячом – 90 движений.
5. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (бупражнений X 2 мин.)
6. Комплекс ОФП (сила+гибкость)
7. Прыжки со скакалкой -300 раз

14 ноября (воскресение)

1. Бег на месте 7 мин(темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ № 2 (с использованием веса собственного тела). 10 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упр-я на месте - 4 упр. X 15 сек.X 2 повт.
4. Имитация броска одной рукой от головы с набивным мячом – 90 движений.
5. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (бупражнений X 2 мин.)
6. Комплекс ОФП (сила+гибкость)
7. Прыжки со скакалкой -300 раз