

План самостоятельных занятий баскетболом учащихся ДЮСШ п. Жигалово в условиях дистанционного обучения.

27 апреля- 3 мая 2020 года. (недельный микроцикл)

СОГ

28 апреля – вторник

1. Комплекс ОРУ № 1 (с использованием веса собственного тела). 8 упражнений X 2 мин.
2. Специальные беговые упр-я на месте( 2 упр. X 15 сек. X 4 серии)
3. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (6 упражнений X 3 мин.)
4. Комплекс ОФП ( сила + гибкость)

30 апреля – четверг

1. Комплекс ОРУ № 1 (с использованием веса собственного тела). 8 упражнений X 2 мин.
2. Специальные беговые упр-я на месте на отрезке 10 метров (2 упр.X 4 повторения)
3. Упражнения с перемещениями баскетболиста (4 упражнений X 4 мин.)
4. Комплекс ОФП (сила + гибкость)

3 мая – воскресенье

1. Комплекс ОРУ № 1 (с использованием веса собственного тела). 8 упражнений X 2 мин.
2. Специальные беговые упр-я на месте на отрезке 10 метров (4 упр.X 6 повторений)
3. Стойки игрока (2 упражнений X 3 мин.)
4. Комплекс ОФП (сила + гибкость)