

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

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

ГНП 1

27 апреля – понедельник

1. Бег на месте 4 мин(темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ № 1 (с использованием веса собственного тела). 12 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упр-я на месте на месте 2 упр.X 30 сек.X 4 повт.
4. Специальные беговые упр-я на отрезке 10 метров - 2 упр.X 4 повт.
5. Имитация броска одной рукой от плеча- 200 движений.
6. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (8упражнений X 4 мин.)
7. Комплекс ОФП (гибкость)

29 апреля – среда

1. Бег 4 мин., 30 сек. (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ № 2 (с б/б мячом). 10 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упр-я на месте на месте 2 упр.X 30 сек.X 4 повт.
4. Специальные беговые упр-я на отрезке 10 метров - 4 упр.X 3 повт.
5. Имитация броска одной рукой от плеча- 200 движений.
6. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (6 упражнений X 4 мин.)
7. Комплекс ОФП (гибкость)
8. Прыжки со скакалкой- 200 раз

1 мая – пятница

1. Бег 5 мин (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ № 2 (с б/б мячами). 10 упражнений X 3 мин.
3. Специальные беговые упр-я на месте на месте 2 упр.X 30 сек.X 4 повт.
4. Специальные беговые упр-я на отрезке 10 метров - 4 упр.X 4 повт.
5. Имитация броска одной рукой от плеча- 200 движений.
6. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (6 упражнений X 2 мин.)
7. Комплекс ОФП (гибкость)