

План самостоятельных занятий баскетболом учащихся ДЮСШ п. Жигалово
в условиях дистанционного обучения. (УТГ-2)

4-10 мая 2020 года. (недельный микроцикл)

5 мая – понедельник

1. Бег 3 мин(темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Специальные упражнения баскетболиста в перемещениях 6 упр. на отрезке 10 метров X 6 повт., интервал отдых между повторами 15 сек., между упражнениями -2 мин.
3. Комплекс ОРУ на гибкость. 12 упражнений X 2 мин.
4. Имитационные упражнения:
Бросок в прыжке(набивной мяч) - 3X 50
Постановка заслона слева 70 повторов
Постановка заслона справа 70 повторов
Подбор мяча 90 повторов
5. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (бупражнений X 2 мин.)
6. Комплекс ОФП (Ноги + туловище)
7. Прыжки со скакалкой -300 раз

7 мая – среда

1. Бег 5 мин., 30 сек. (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Специальные упражнения баскетболиста в перемещениях 6 упр. на отрезке 10 метров X 4 повт., интервал отдых между повторами 15 сек., между упражнениями -2 мин.
3. Комплекс ОРУ на гибкость. 12 упражнений X 2 мин.
4. Имитационные упражнения:
Бросок в прыжке(набивной мяч) - 3X 50
Постановка заслона слева 70 повторов
Постановка заслона справа 70 повторов
Подбор мяча 90 повторов
5. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (10 упражнений X 2 мин.)
6. Комплекс ОФП (Ноги +туловище)
7. Прыжки со скакалкой- 300 раз

9 мая – суббота

1. Бег 6 мин (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)

2. Специальные упражнения баскетболиста в перемещениях 6 упр. на отрезке 10 метров X 4 повт., интервал отдых между повторами 15 сек., между упражнениями -2 мин.
3. Комплекс ОРУ на гибкость. 12 упражнений X 2 мин.
4. Имитационные упражнения:
 - Бросок в прыжке (набивной мяч)- 3X 50
 - Постановка заслона слева 70 повторов
 - Постановка заслона справа 70 повторов
 - Подбор мяча 90 повторов
5. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольным мячами (10 упражнений X 2 мин.)
6. Комплекс ОФП (Ноги +туловище)
7. Прыжки со скакалкой – 350 раз