

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

4-10 мая 2020 года. (недельный микроцикл)

ГНП 1

4 мая – понедельник

1. Бег на месте 4 мин. 30 сек. (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ. 12 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упр-я на отрезке 10 метров - 4 упр.X 4 повт.
4. Имитация броска одной рукой от плеча с набивным мячом 1 кг. - 50 движений.
5. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (8упражнений X 4 мин.)
6. Комплекс ОФП (сила)

6 мая– среда

1. Бег 4 мин., 30 сек. (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс . 12 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упр-я на отрезке 10 метров - 4 упр.X 4 повт.
4. Имитация броска одной рукой от плеча с набивным мячом 1 кг.- 50 движений.
5. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (8 упражнений X 4 мин.)
6. Комплекс ОФП (сила)
7. Прыжки со скакалкой- 250 раз

8 мая – пятница

1. Бег 5 мин (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ. 12 упражнений X 3 мин.
3. Специальные беговые упр-я на отрезке 10 метров - 4 упр.X 4 повт.
4. Имитация броска одной рукой от плеча с набивным мячом 1 кг. - 50 движений.
5. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (8упражнений X 2 мин.)
6. Комплекс ОФП (сила)