

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

11-17 мая 2020 года. (недельный микроцикл)

ГПП 1

**11 мая – понедельник**

1. Бег 5 мин. (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. Старты из различных исходных положений (4 положения X 2 повтора)
5. Имитация броска одной рукой от плеча с баскетбольным мячом. – 3 X 50
6. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (8упражнений X 2 мин.)

**13 мая– среда**

1. Бег 5 мин. (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. Старты из различных исходных положений (4 положения X 2 повтора)
5. Имитация броска одной рукой от плеча с баскетбольным мячом 3 X 50 движений.
6. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (8 упражнений X 2 мин.)
7. Прыжки со скакалкой- 300 раз

**15 мая – пятница**

1. Бег 5 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. x4 повт.
4. Старты из различных исходных положений (4 положения X 2 повтора)
5. Имитация броска одной рукой от плеча с баскетбольным мячом. – 3 X 70 движений.
6. Прыжки со скакалкой- 300 раз

