

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

11-17 мая 2020 года. (недельный микроцикл)

ГПП 2

11 мая – понедельник

1. Бег 6 мин (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ. 10 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упр-я на отрезке 10 метров - 4 упр. x 4 повт.
4. Стартовые ускорения на отрезке 15 метров. (6 повторов, отдых 40 секунд)
5. Имитация броска одной рукой от плеча с баскетбольным мячом. 3 X 70
6. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (8упражнений X 2 мин.)
7. Прыжки со скакалкой -300 раз

13 мая – среда

1. Бег 6 мин., 30 сек. (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ. 10 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упр-я на отрезке 10 метров - 4 упр. x 4 повт.
4. Стартовые ускорения на отрезке 15 метров. (6 повторов, отдых 35 секунд)
5. Имитация броска одной рукой от плеча с баскетбольным мячом 3 x 80
6. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (6 упражнений X 2 мин.)
7. Прыжки со скакалкой- 300 раз

15 мая – пятница

1. Бег 7 мин. (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ. 10 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упр-я на отрезке 10 метров - 3 упр. x 5 повт.
4. Стартовые ускорения на отрезке 15 метров. (6 повторов, отдых 30 секунд)
5. Имитация броска одной рукой от плеча с баскетбольным мячом 3 x 90
6. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольным мячами (6 упражнений X 2 мин.)
7. Прыжки со скакалкой – 350 раз