

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

18-24 мая 2020 года. (недельный микроцикл)

ГНП 1

18 мая – понедельник

1. Бег 6 мин. (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ. 12 упражнений X 2 мин.
3. Повторный бег на отрезке 40 метров (6 повторов)
4. ОРУ на гибкость.
5. Имитация броска одной рукой от плеча с баскетбольным мячом. – 4 X 40
6. Прыжки со скакалкой 350 раз

20 мая– среда

1. Бег 7 мин. (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс. 12 упражнений X 2 мин.
3. Повторный бег на отрезке 40 метров (6 повторов)
4. ОРУ на гибкость
5. Имитация броска одной рукой от плеча с баскетбольным мячом 4 X 40 движений.
6. Прыжки со скакалкой- 350 раз

22 мая – пятница

1. Бег 7 мин. 30 сек. (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ. 12 упражнений X 2 мин.
3. Повторный бег на отрезке 40 метров (6 повторов)
4. ОРУ на гибкость
5. Имитация броска одной рукой от плеча с баскетбольным мячом. – 4 X 50 движений.
6. Прыжки со скакалкой- 400 раз