

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

18-24 мая 2020 года. (недельный микроцикл)

ГПП 2

18 мая – понедельник

1. Бег 7 мин (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ. 10 упражнений X 2 мин.
3. Повторный бег на отрезке 60 метров (4 повтора)
4. Подводящие упражнения к броску в движении (10 мин)
5. Имитация броска одной рукой от плеча с баскетбольным мячом. 3 X 90
6. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (8упражнений X 2 мин.)
7. Прыжки со скакалкой -400 раз

20 мая – среда

1. Бег 8 мин. (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ. 10 упражнений X 2 мин.
3. Повторный бег на отрезке 60 метров (4 повтора)
4. Подводящие упражнения к броску в движении (10 мин.)
5. Имитация броска одной рукой от плеча с баскетбольным мячом 3 X 100
6. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (6 упражнений X 2 мин.)
7. Прыжки со скакалкой- 400 раз

22 мая – пятница

1. Бег 8 мин. (темп средний, ЧСС - до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ. 10 упражнений X 2 мин.
3. Повторный бег на отрезке 60 метров (4 повтора)
4. Подводящие упражнения к броску в движении (10 мин.)
5. Имитация броска одной рукой от плеча с баскетбольным мячом 3 X 100
6. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (6 упражнений X 2 мин.)
7. Прыжки со скакалкой – 400 раз