

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

4 - 10 мая 2020 года. (недельный микроцикл)

СОГ

5 мая – вторник

1. Комплекс ОРУ № 2 (со скакалкой). 6 упражнений X 3 мин.
2. Специальные беговые упр-я на отрезке 6 метров (2 упр. X 4 серии)
3. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом (8 упражнений X 2 мин.)
4. Комплекс ОФП (сила + гибкость)

7 мая – четверг

1. Комплекс ОРУ № 2 (со скакалкой). 6 упражнений X 3 мин.
2. Специальные беговые упражнения на отрезке 8 метров (3 упр. X 4 повторения)
3. Упражнения с перемещениями и остановками баскетболиста (2 упражнения X 4 мин.)
4. Комплекс ОФП (сила + гибкость)

10 мая – воскресенье

1. Комплекс ОРУ № 2 (со скакалкой). 8 упражнений X 3 мин.
2. Специальные беговые упр-я на месте на отрезке 10 метров (4 упр. X 4 повторения)
3. Упражнения с теннисными мячами (6 упражнений X 3 мин)