

План самостоятельных занятий баскетболом учащихся ДЮСШ п. Жигалово в условиях дистанционного обучения. (УТГ-2)

18-24 мая 2020 года. (недельный микроцикл)

19 мая – понедельник

1. Бег 9 мин. (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ на гибкость. 12 упражнений X 2 мин.
3. Действия игроков нападения при взаимодействии «ТРОЙКА» (40 мин)
4. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (6упражнений X 2 мин.)
5. Комплекс ОФП (Ноги + туловище)
6. Прыжки со скакалкой -400 раз

21 мая – среда

1. Бег 10 мин. (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ на гибкость. 12 упражнений X 2 мин.
3. Действия игроков нападения при взаимодействии «ТРОЙКА»
4. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (8 упражнений X 2 мин.)
5. Комплекс ОФП (Ноги + туловище + плечевой пояс)
6. Прыжки со скакалкой- 400 раз

24 мая – пятница

1. Бег 10 мин (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ на гибкость. 12 упражнений X 2 мин.
3. Действия игроков нападения при взаимодействии «Тройка»
4. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (10 упражнений X 2 мин.)
5. Комплекс ОФП (Ноги +туловище+ плечевой пояс)
6. Прыжки со скакалкой – 500 раз