

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

4-10 мая 2020 года. (недельный микроцикл)

ГНП 1

4 мая – понедельник

1. Бег на месте 5 мин(темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ № 1 (с использованием веса собственного тела). 10 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упр-я на отрезке 10 метров - 4 упр.X 4 повт.
4. Имитация броска одной рукой от плеча с набивным мячом 1 кг.- 70 движений.
5. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (8упражнений X 3 мин.)
6. Комплекс ОФП (сила+гибкость)
7. Прыжки со скакалкой -250 раз

6 мая – среда

1. Бег 5 мин., 30 сек. (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ № 1. 10 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упр-я на отрезке 10 метров - 4 упр.X 4 повт.
4. Имитация броска одной рукой от плеча с набивным мячом 1 кг. - 70 движений.
5. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (6 упражнений X 2 мин.)
6. Комплекс ОФП (сила+гибкость)
7. Прыжки со скакалкой- 250 раз

8 мая – пятница

1. Бег 6 мин (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ № 1. 10 упражнений X 3 мин.
3. Специальные беговые упр-я на отрезке 10 метров - 3 упр.X 5 повт.
4. Имитация броска одной рукой от плеча с набивным мячом 1 кг.- 70 движений.
5. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольным мячами (6 упражнений X 2 мин.)
6. Комплекс ОФП (сила+ гибкость)
7. Прыжки со скакалкой – 250 раз