

План-задание дистанционного обучения по баскетболу
Тренировочный недельный микроцикл по баскетболу для групп НП

до 30.04 2020 года согласно расписанию групп

Занятие	Содержание	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первое	<p>1.Подготовительная часть: 1. Общеразвивающие упражнения без предметов ,беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть: Имитация передачи двумя руками от груди и броска одной рукой от плеча. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x22 (м) 2x17(д) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x22(м) 2x17(д)</p> <p>3.Заключительная часть: Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p> <p>Работа со скакалкой 5 минут</p>	45	Умеренная
Второе	<p>1.Подготовительная часть: ОРУ. беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть: Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.26р (м) 20р(д) Лежа на спине поднимание прямых ног.26р (м) 20р (д). Работа со скакалкой 5 минут Имитация броска одной рукой от головы. Повороты на месте</p> <p>3.Заключительная часть: Растяжка. Гигиенические требования к питанию</p>	45	Умеренная

Третье	<p>1.Подготовительная часть: Общеразвивающие упражнения без предметов, беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть: Имитация передачи двумя руками от груди и броска одной рукой от плеча. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x22 (м) 2x17(д) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x22(м) 2x17(д)</p> <p>3.Заключительная часть: Работа со скакалкой 5 минут Тех.безопасности на занятиях баскетболом.</p>	45	Умеренная
Четвертое	<p>1.Подготовительная часть: ОРУ. беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть: Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.26р (м) 20р(д) Лежа на спине поднимание прямых ног.26р (м) 20р (д). Работа со скакалкой 5 минут</p> <p>Имитация броска одной рукой от головы. Повороты на месте</p> <p>3.Заключительная часть: Растяжка. Правила игры в баскетбол.</p>	45	Умеренная
Пятое	<p>1.Подготовительная часть: Общеразвивающие упражнения без предметов ,беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 17р. (м) Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.28р (м) 22р(д) Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя. - 2x17(д)</p> <p>3.Заключительная часть: Работа со скакалкой 5 минут Правила игры в</p>	45	Умеренная

	баскетбол.		
Шестое	<p>1.Подготовительная часть: ОРУ. беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть: Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.26р (м) 20р(д) Лежа на спине поднимание прямых ног.26р (м) 20р (д). Работа со скакалкой 5 минут.</p> <p>Имитация броска одной рукой от головы в прыжке. Повороты на месте.</p> <p>3.Заключительная часть: Растяжка Правила игры в баскетбол</p>	45	Умеренная
Седьмое	<p>1.Подготовительная часть: Общеразвивающие упражнения без предметов ,беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 17р. (м) Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.28р (м) 22р(д) Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя. - 2x17(д) Имитация броска одной рукой от головы в прыжке. Повороты на месте.</p> <p>3. Заключительная часть: Работа со скакалкой 5 минут Правила игры в баскетбол</p>	45	Умеренная
Восьмое	<p>1.Подготовительная часть: Общеразвивающие упражнения без предметов, беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 17р. (м) Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.28р (м) 22р(д)</p>	45	Умеренная

	<p>Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя. - 2x17(д)</p> <p>Имитация броска одной рукой от головы в прыжке .Повороты на месте. Передвижения в нападении и защите.</p> <p>3 .Заключительная часть: Работа со скакалкой 5 минут Правила игры.</p>		
--	--	--	--