

План дистанционного обучения  
Тренировочный микроцикл по баскетболу  
с 06.10 по 13.10 2020 года

Тренер-преподаватель отделения баскетбола Фазлетдинова В.И.

День недели	<u>Содержание</u>	Дозировка (мин)	Нагрузка
06.10	<p>1.Подготовительная часть: 1. Общеразвивающие упражнения без предметов ,беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Имитация передачи двумя руками от груди и броска одной рукой от плеча. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x22 (м)</li> <li>2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x22(м)</li> </ol> <p>3.Заключительная часть: Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Работа со скакалкой 5 минут</p>	45	Умеренная
06.10	<p>1.Подготовительная часть: ОРУ. беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть:</p> <p>Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колени3-16р (мл.м.)3- 20р(д)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лежа на спине поднимание прямых ног.3-16р (мл.м.) 3-20р (д). Работа со скакалкой 5 минут</li> </ol> <p>Имитация броска одной рукой от головы .Повороты на месте</p> <p>3.Заключительная часть: Растяжка . Гигиенические требования к питанию</p>	45	Умеренная

08.10	<p>1.Подготовительная часть:</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения без предметов ,беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть:</p> <p>3. Имитация передачи двумя руками от груди и броска одной рукой от плеча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.с колен). - 2х22 (м) 2х17(д) 2х10(мл.м.)</p> <p>4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х 17(д) 2х12(мл.м.)</p> <p>3.Заключительная часть: Работа со скакалкой 5 минут Тех.безопасности на занятиях баскетболом.</p>	45	Умеренная
08.10	<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.2х26р (м) 2х20р(д)2х15(мл.м.)</p> <p>2. Лежа на спине поднимание прямых ног.2х26р (м)2х 20р (д)2х15(мл.м.). 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
09.10	<p>1.Подготовительная часть:</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения без предметов ,беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть:</p> <p>3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа . – 2х17р. (мл.м.) 2х20(дев.сколен) Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.2х17р (мл.м.) 2х22р(д) Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя. - 2х17(д.сколен)</p> <p>.Заключительная часть: Работа со скакалкой 5 минут Правила игры</p>	45	Умеренная

	в баскетбол		
09.10	<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.2х26р (м)2х20р(д)2х17р(мл.м)</p> <p>3. Лежа на спине поднимание прямых ног.26р (м) 20р (д)2х15(мл.м). Работа со скакалкой 5 минут</p> <p>Имитация брока одной рукой от головы в прыжке .Повороты на месте</p> <p>3.Заключительная часть: Растяжка Правила игры в баскетбол</p>	45	Умеренная
13.10	<p>. 1.Подготовительная часть: 1. Общеразвивающие упражнения без предметов ,беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. – 2х12р. (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 лежа. - 2х17(д.сколен)2х12. Имитация броска одной рукой от головы в прыжке .Повороты на месте .Заключительная часть: Работа со скакалкой 5 минут Правила игры в баскетбол</p>	45	Умеренная
13.10	<p>1.Подготовительная часть: 1. Общеразвивающие упражнения без предметов ,беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. – 2х14р. (м) Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.2х28р (м)2х 22р(д)</p>	45	Умеренная

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