

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
МБОУ ДО «ДЮСШ п.Сангар»
МО «Кобяйский улус(район)» РС(Я)
А.В. Кузенко
_____ 2020 г.



ПЛАН
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ»
с 1 сентября 2020 года по 31 декабря 2020 года

01 сентября 2020 года
п.Сангар

План дистанционных занятий по баскетболу на сентябрь - декабрь 2020

Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Прыжки на одной ноге	30 сек x 3 подходов
		Прыжки на двух ногах	7 раз x 3 подходов
		Выпрыгивание вверх с полного приседа	7 раз x 3 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Отжимание	8 раз x 3 подходов
		Пресс	8 раз x 3 подходов
		Приседание	8 раз x 3 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Отжимание и приседание	7 раз x 5 кругов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Четверг	Полный отдых		
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Прыжки на одной ноге	30 сек x 3 подходов
		Прыжки на двух ногах	7 раз x 3 подходов
		Выпрыгивание вверх с полного приседа	7 раз x 3 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП и СФП	Ходьба (на носках, пятках)	15 шагов x 8 подходов
		Ходьба с выпадами при каждом выпаде касаться руками пола впереди стоящей ноги	10 раз x 6 подходов
		Поднимание на носки	60сек x 5 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Воскресенье	Полный отдых		

года.