Тренер-преподаватель: ХОРОШЕВ С.А.

Вид спорта: Баскетбол

Этап: НП- 1 первый год обучения Нагрузка: 6 часов

тренировка: понедельник, среда, пятница .

Время занятий: 8.00-9.30

Ресурс: ВК

**ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 13.04.2020 |  |
|  |  | Разминка |  | 15 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины;Прыжки через скакалку:1. С двух на две
2. На правой ноге
3. На левой ноге
 | 3х103х153х151005050 | 35 |
|  | СФП | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости |  | 20 |
|  | Теория | История возникновения и развития баскетбола <http://ru.sport-wiki.org/> |  | 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 15.04.2020 |  |
|  | ОФП | Разминка |  | 15 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины;Приседание | 3х103х153х153х15 | 30 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости и ловкости | Растяжка, шпагаты, полушпагаты, кувырки, мостик | 20 |
|  | Теория | Правила баскетбола кратко  <http://ru.sport-wiki.org/> |  | 30 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 17.04.2020 |  |
|  |  | Разминка |  | 15 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины;Прыжки через скакалку:1. С двух на две2. На правой ноге3. На левой ноге | 3х103х153х153х203х153х15 | 30 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости и общей выносливости |  | 15 |
|  | Теория | Разметка площадки, мяч, размеры баскетбольного кольца и щита <http://ru.sport-wiki.org/> |  | 30 |