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 | 3х10  3х15  3х15  100  50  50 | 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 | 3х10  3х15  3х15  3х15 | 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 две  2. На правой ноге  3. На левой ноге | 3х10  3х15  3х15  3х20  3х15  3х15 | 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 |