Тренер-преподаватель: Ситников В.Г.

Вид спорта:Баскетбол

Этап: ОФП 1 первый год обучения Нагрузка: 6 часов

консультация: понедельник, среда, пятница .

Время занятий: 17.00-18.30

Ресурс: вк-беседа, электронная почта

**ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,  раз. | Нагрузка,  мин. |
| 01.06.2020 |  | | | |
|  |  | Разминка |  | 20 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Упражнения на расслабление мышц туловища  Упражнения на укрепление мышц, спины, брюшного пресса | 3х15  3х15 | 30 |
|  | СФП | Упражнения для воспитания выносливости |  | 20 |
|  | Теория | Чемпионат мира по баскетболу ru. wikepedia. org.>wiki |  | 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | раздел | наименование | Нагрузка,  раз. | Нагрузка,  мин. |
| 03.06.2020 |  | | | |
|  | ОФП | Разминка |  | 20 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Упражнения на расслабление мыщц туловища  Упражнения на укрепление мыщц, спины, брюшного пресса | 3х20  3х15 | 35 |
|  | СФП | Упражнения для воспитания выносливости |  | 20 |
|  | Теория | Чемпионат мира по баскетболу ru.wikepedia.org.>wiki |  | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,  раз. | Нагрузка,  мин. |
| 05.05.2020 |  | | | |
|  |  | Разминка |  | 20 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:  Упражнения на расслабление мыщц туловища  Упражнения на укрепление мыщц, спины, брюшного пресса | 3х20  3х20 | 40 |
|  | СФП | Упражнения для воспитания выносливости |  | 20 |
|  | Теория | Чемпионат мира по баскетболу ru.wikepedia.org.>wiki |  | 10 |