Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися учебной группы по виду спорта «Баскетбол»

(вид спорта)

(основание: приказ МАУ «СШ города Ялуторовска» № 47-ах от 15.03.2022 г.

«О переводе учебного процесса по очной форме обучения с применением дистанционных технологий»

18 марта 2022 года

Вид спорта: Баскетбол

Учебная группа: Углубленный уровень подготовки 1 года обучения

(уровень подготовки, год обучения)

Тренер-преподаватель: Васильченко Виктор Иванович

(Фамилия, инициалы)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая  подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 18.03.2022 г. | .Изучение официальных правил соревнований по виду спорта. | -всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья.  -воспитание физических качеств: силы, гибкости, прыгучести. | - Ходьба, бег на месте, наклоны, растяжка.  - Прыжки на скакалке:  - Подтягивание на перекладине  - Челночный бег 3-10мет.:  - Прыжки на возвышенность | 10мин.  90 сек.- 2 подхода  7 раз- 3 подхода  2 подхода  50 раз-3 подхода | - Перерыв для отдыха между подходами от 30сек. до 60сек.  - Перерыв для отдыха между упражнениями от 3мин.до 5мин. | Получение информации о задании и ее выполнении различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.  (В Контакте, вайбер) |
| - Полный присед:  - Жим от пола:  - Упражнения на пресс:  - Работа с мячом | 10мин.  40 раз-2 подхода  25 раз- 4 подхода  25 раз-4 подхода  10 мин. |
| - Прыжок вверх с полного приседа:  - Жим от пола:  - Упражнения на пресс: | 10мин  25 раз-2 подхода  25 раз- 3 подхода  25 раз-3 подхода |
| - Подтягивание на перекладине  - Челночный бег 3-10мет.:  - Прыжки на возвышенность | 7 раз- 2 подхода  3 подхода  30 раз-3 подхода |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися учебной группы по виду спорта «Баскетбол»

(вид спорта)

(основание: приказ МАУ «СШ города Ялуторовска» № 47-ах от 15.03.2022 г.

«О переводе учебного процесса по очной форме обучения с применением дистанционных технологий»

18 марта 2022 года

Вид спорта: Баскетбол

Учебная группа: Базовый уровень подготовки 4 года обучения

(уровень подготовки, год обучения)

Тренер-преподаватель: Васильченко Виктор Иванович

(Фамилия, инициалы)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая  подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 18.03.2022 г. | Изучение официальных правил соревнований по виду спорта. | -Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья.  -Воспитание физических качеств: силы, гибкости, прыгучести. | - Ходьба, бег на месте, наклоны, растяжка.  - Прыжки на скакалке:  - Челночный бег 3-10мет.:  - Полный присед:  - Работа с мячом – 15минут | 10мин.  2 мин.- 2 подхода  2 подхода  40 раз-3 подхода  15 минут | - Перерыв для отдыха между подходами от 30сек. до 60сек.  - Перерыв для отдыха между упражнениями от 3мин.до 5мин. | Получение информации о задании и ее выполнении различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.  (В Контакте, вайбер) |
| - Подтягивание на перекладине  - Упражнения на пресс  - Прыжки на возвышенность | 10мин.  8 раз- 2 подхода  25 раз-2 подхода  35раз-2подхода |
| - Прыжок вверх с полного приседа:  - Жим от пола | 30 раз-3 подхода  20 раз- 2 подхода |