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»

16 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 приемыучебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 16.03.2022 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 подхода7 раз- 3 подхода2 подхода50 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 подхода25 раз- 4 подхода25 раз-4 подхода10 мин. |
| - Прыжок вверх с полного приседа: - Жим от пола: - Упражнения на пресс:  | 10мин25 раз-2 подхода25 раз- 3 подхода25 раз-3 подхода |
| - Подтягивание на перекладине - Челночный бег 3-10мет.:- Прыжки на возвышенность | 7 раз- 2 подхода3 подхода30 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»

16 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 приемыучебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 16.03.2022 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 подхода2 подхода40 раз-3 подхода15 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 подхода25 раз-2 подхода35раз-2подхода |
| - Прыжок вверх с полного приседа: - Жим от пола | 30 раз-3 подхода20 раз- 2 подхода |