Утверждаю:

Директор МБОУ ДО

 ДЮСШ р.п. Мокшан

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кубарь С.А.

план спортивной подготовки на осенних каникулах с 30 октября по 06 ноября 2021 года.

тренер-преподаватель Пелюшенко И.Д. Вид спорта Баскетбол

При выполнении всех упражнений, соблюдать технику безопасности.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Октярь-ноябрь** | **30,10,2021** | **01,11,2021** | **02,11,2021** | **Рекомендации**  | **Зачетные требования** |
|  Наименование мероприятия(ЗАДАНИЕ) | Количество | Количество | Количество |  |  |
| Теория  | Влияние физических упражнений на организм спортсмена |  |  |  | Поиск в интернете | Тесты |
| ОФП | 1.Прыжки на скакалке на одной ноге поочередно2. Отжимание от пола3.Поднимание на носки4. Пресс | 50205030 сек. | 7030701 мин | 9040701 мин | Без ошибкиТуловище прямое поочередно на две ногиИ.П. лежа на спине | ЗачетыЗачетыЗачетыЗачеты |
| СФП | 1.Прыжки вверх частые2. Прыжки вверх коленями достать грудь3Отталкивание от стены пальцами4.Бег и прыжки с отягощениями.. | 303 по5202 мин .30 раз. | 503 по10302мин. 30 раз | 703 по15353 мин. 40 раз. | Плечи расслабленыТолчок двумя ногамилодони не касаются стены | ЗачетыЗачетыЗачетыЗачеты |
| ТТМ | 1.Эмитация передач одной, двумя руками прямые и с отскоком от пола2.Эмитация броска в кольцо в прыжке3.движения в защитной стойке  | 30 повторов20 повторов30 сек  | 30 повторов20 повторов30 сек. | 30 повторов30 повторов40 сек. | Перед зеркалом,следить за локтем и кистьюлокоть 90 градусов.Плечи на уровне колен. | ЗачетыЗачетыЗачеты |
|  |
| **Сроки**  | **Ноябрь**  | **03,11,2021** | **05,11,2021** | **06,11,2021** | **Рекомендации**  | **Зачетные требования** |
|  Наименование мероприятия (ЗАДАНИЕ) | Количество | Количество | Количество |  |  |
| Теория  | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. |  |  |  | Поиск в интернете | тесты |
| ОФП | 1.Кросс, бег.2. Прыжки на скакалке3.Приседания с отягощением.4.Пружинистые покачивания в выпаде.5.Пресс | 3 мин.2520101 мин | 5 мин.5030201 мин. | 6 мин.10040301 мин. |  без ошибкизадняя нога прямая.касаемся головой коленей. | ЗачетыЗачетыЗачетыЗачетыЗачеты |
| СФП | 1.работа с эспандером.2. Прыжок на возвышенность (скамейка, стул и.т.д.)3. Отжимание стоя спиной к предмету (скамейка, стул, и.т.д.)4.Растяжка позвоночника(наклоны вперед,назад). | 303 подхода по302 по 103 подхода по10. | 303 подхода по302 по103 по15. | 403 подхода по40.2 по 15.2 по20. | на каждую руку.отталкиваемся двумя ногами. | ЗачетыЗачетыЗачеты ЗачетыЗачетыЗачеты |
| ТТМ | 1.Метание теннисного мя ча в цель.2.Падение на руки вперед, в стороны,и с прыжка.3.Упор лежа на пальцах4.Имитация броска в кольцо с двух шагов.поочередно двумя руками.  | 20 попаданий.по 820 секпо 30. | 25 попаданийпо 820 сек.по 30. | 30 попаданийпо 820 сек..по30. | ладони не касаются пола.кисть закрывается. | ЗачетыЗачетыЗачеты |