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 поочередно  2. Отжимание от пола  3.Поднимание на носки  4. Пресс | 50  20  50  30 сек. | 70  30  70  1 мин | | 90  40  70  1 мин | Без ошибки  Туловище прямое  поочередно на две ноги  И.П. лежа на спине | Зачеты  Зачеты  Зачеты  Зачеты |
| СФП | | 1.Прыжки вверх частые  2. Прыжки вверх коленями достать грудь  3Отталкивание от стены пальцами  4.Бег и прыжки с отягощениями.. | 30  3 по5  20  2 мин .30 раз. | 50  3 по10  30  2мин. 30 раз | | 70  3 по15  35  3 мин. 40 раз. | Плечи расслаблены  Толчок двумя ногами  лодони не касаются стены | Зачеты  Зачеты  Зачеты  Зачеты |
| ТТМ | | 1.Эмитация передач одной, двумя руками прямые и с отскоком от пола  2.Эмитация броска в кольцо в прыжке  3.движения в защитной стойке | 30 повторов  20 повторов  30 сек | 30 повторов  20 повторов  30 сек. | | 30 повторов  30 повторов  40 сек. | Перед зеркалом,следить за локтем и кистью  локоть 90 градусов.  Плечи на уровне колен. | Зачеты  Зачеты  Зачеты |
|  | | | | | | | | |
| **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 скакалке  3.Приседания с отягощением.  4.Пружинистые покачивания в выпаде.  5.Пресс | 3 мин.  25  20  10  1 мин | | 5 мин.  50  30  20  1 мин. | 6 мин.  100  40  30  1 мин. | без ошибки  задняя нога прямая.  касаемся головой коленей. | Зачеты  Зачеты  Зачеты  Зачеты  Зачеты |
| 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). | 30  3 подхода по30  2 по 10  3 подхода по10. | | 30  3 подхода по30  2 по10  3 по15. | 40  3 подхода по40.  2 по 15.  2 по20. | на каждую руку.  отталкиваемся двумя ногами. | Зачеты  Зачеты  Зачеты    Зачеты  Зачеты  Зачеты |
| ТТМ | | 1.Метание теннисного мя ча в цель.  2.Падение на руки вперед, в стороны,и с прыжка.  3.Упор лежа на пальцах  4.Имитация броска в кольцо с двух шагов.поочередно двумя руками. | 20 попаданий.  по 8  20 сек  по 30. | | 25 попаданий  по 8  20 сек.  по 30. | 30 попаданий  по 8  20 сек.  .по30. | ладони не касаются пола.  кисть закрывается. | Зачеты  Зачеты  Зачеты |