

**План дистанционного обучения**  
**Недельный тренировочный микроцикл по баскетболу. Базовый уровень.**  
**01-15 ноября 2020 года**

День недели	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Беговые упражнения: выпады, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д. 3. Совершенствование индивидуального мастерства (бросок мяча в кольцо после ловли.)	45	Малая
Вторник	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Упражнения на растяжку: выпады, приседы и др. 3. Совершенствование технического мастерства: бросок мяча в кольцо с заданных точек.	45	Средняя
Среда	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Развитие общей и специальной выносливости: удержание планки на локтях, попеременные выпады с отягощением, запрыгивание на гимнастическую лавку. 3. Совершенствование игровых тактических действий в стандартных положениях: бросок мяча в кольцо с заданных точек	45	Малая
Четверг	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Беговые упражнения: выпады, бег с выс. подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д. 3. Совершенствование индивидуального мастерства (бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.)	45	Средняя

	Остановка в прыжке.		
Пятница	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения без предметов.</li> <li>2. Беговые упражнения: выпады, бег с выг. подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.</li> <li>3. Совершенствование индивидуального мастерства</li> <li>4. Техничко-тактическое занятие: Теоретическая подводка игроков к предстоящей игре и изучение научной литературы. Имитация тактических действий, проверка результатов.</li> </ol>	45	Средняя
Суббота	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения без предметов.</li> <li>2. Беговые упражнения.</li> <li>3. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли. Тестирование</li> </ol>	45	Малая