

Рассмотрено на педагогическом совете
От 16.03.2020г.

Утверждаю:
«__» марта 2020года
Директор МКУДО «Шумихинская ДЮСШ»
Логинова Е.Н. _____

ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
с обучающимися отделения «Баскетбол», ТЭ
в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий
На основании приказа МКУДО «Шумихинская ДЮСШ»
Тренер-преподаватель Юкотин Николай Владимирович

№	Задания	Дозировка	Количество часов	Примечание
1 17.03	1. Прыжки на скакалке 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3. Выпрыгивания из приседа 4. Упражнения на развитие гибкости 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Дриблинг. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 3x12 4x12 10 мин. 10мин	2ч	Поддерживающая неделя
2 18.03	1. Прыжки на скакалке 2. Пресс 3. Подтягивания. 4. Упражнения на растяжку рук, ног. 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Передачи. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 4x15 4x7 10 мин. 10мин	2ч	Поддерживающая неделя
3 19.03	1. Прыжки на скакалке 2. Многоскоки 3. Планка (Классическая, боковая) 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Броски. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 4x7 на каждую ногу 3 мин 10 мин 10 мин	2ч	Поддерживающая неделя
4 20.03	1. Прыжки на скакалке 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3. Выпрыгивания из приседа 4. Упражнения на развитие гибкости 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Pick and roll (Двойка). 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 3x12 4x12 10 мин. 10 мин	2ч	Поддерживающая неделя
5 21.03	1. Прыжки на скакалке 2. Пресс 3. Подтягивания. 4. Упражнения на растяжку рук, ног.	2x50 4x15 4x7 10 мин.	2ч	Поддерживающая неделя

	5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Наведение. 6. Упражнения на развитие дриблинга	10 мин		
6 23.03	1. Прыжки на скакалке 2. Многоскоки 3. Планка (Классическая, боковая) 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Прессинг. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 4x7 на каждую ногу 3 мин 10 мин 10 мин	2ч	Поддерживающая неделя
7 24.03	1. Прыжки на скакалке 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3. Выпрыгивания из приседа 4. Упражнения на развитие гибкости 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Зонная защита. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 3x12 4x12 10 мин. 10 мин	2ч	Поддерживающая неделя
8 25.03	1. Прыжки на скакалке 2. Пресс 3. Подтягивания. 4. Упражнения на растяжку рук, ног. 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Персональная защита. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 4x15 4x7 10 мин. 10 мин	2ч	Поддерживающая неделя
9 26.03	1. Прыжки на скакалке 2. Многоскоки 3. Планка (Классическая, боковая) 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Смешанная защита. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 4x7 на каждую ногу 3 мин 10 мин 10 мин	2ч	Поддерживающая неделя
10 27.03	1. Прыжки на скакалке 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3. Выпрыгивания из приседа 4. Упражнения на развитие гибкости 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Быстрое нападение. Быстрый прорыв. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 3x12 4x12 10 мин. 10 мин	2ч	Поддерживающая неделя
11 28.03	1. Прыжки на скакалке 2. Пресс 3. Подтягивания. 4. Упражнения на растяжку рук, ног. 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Позиционное	2x50 4x15 4x7 10 мин.	2ч	Поддерживающая неделя

	нападение. 6. Упражнения на развитие дриблинга	10 мин		
12 30.03	1. Прыжки на скакалке 2. Многоскоки 3. Планка (Классическая, боковая) 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Playoff чемпионата нба 2018-2019г. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 4x7 на каждую ногу 3 мин 10 мин	2ч	Поддерживающая неделя
13 31.03	1. Прыжки на скакалке 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3. Выпрыгивания из приседа 4. Упражнения на развитие гибкости 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Дриблинг. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 3x12 4x12 10 мин.	2ч	Поддерживающая неделя
14 01.04	1. Прыжки на скакалке 2. Пресс 3. Подтягивания. 4. Упражнения на растяжку рук, ног. 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Playoff чемпионата нба 2018-2019г. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 4x15 4x7 10 мин.	2ч	Поддерживающая неделя
15 02.4	1. Прыжки на скакалке 2. Многоскоки 3. Планка (Классическая, боковая) 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Playoff чемпионата нба 2018-2019г. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 4x7 на каждую ногу 3 мин 10 мин	2ч	Поддерживающая неделя
16 03.04	1. Прыжки на скакалке 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3. Выпрыгивания из приседа 4. Упражнения на развитие гибкости 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Playoff чемпионата нба 2018-2019г. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 3x12 4x12 10 мин.	2ч	Поддерживающая неделя
17 04.04	1. Прыжки на скакалке 2. Пресс 3. Подтягивания. 4. Упражнения на растяжку рук, ног. 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Playoff чемпионата	2x50 4x15 4x7 10 мин.	2ч	Поддерживающая неделя

	нба 2018-2019г. 6. Упражнения на развитие дриблинга	10 мин		
18 06.04	1. Прыжки на скакалке 2. Многоскоки 3. Планка (Классическая, боковая) 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Playoff чемпионата нба 2018-2019г. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 4x7 на каждую ногу 3 мин 10 мин	2ч	Поддерживающая неделя
19 07.04	1. Прыжки на скакалке 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3. Выпрыгивания из приседа 4. Упражнения на развитие гибкости 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Playoff чемпионата нба 2018-2019г. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 3x12 4x12 10 мин.	2ч	Поддерживающая неделя
20 08.04	1. Прыжки на скакалке 2. Пресс 3. Подтягивания. 4. Упражнения на растяжку рук, ног. 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Playoff чемпионата нба 2018-2019г. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 4x15 4x7 10 мин.	2ч	Поддерживающая неделя
21	1. Прыжки на скакалке 2. Многоскоки 3. Планка (Классическая, боковая) 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Playoff чемпионата нба 2018-2019г. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 4x7 на каждую ногу 3 мин 10 мин	2ч	Поддерживающая неделя
09.04	1. Прыжки на скакалке 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3. Выпрыгивания из приседа 4. Упражнения на развитие гибкости 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Playoff чемпионата нба 2018-2019г. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 3x12 4x12 10 мин.	2ч	Поддерживающая неделя
22 10.04	1. Прыжки на скакалке 2. Пресс 3. Подтягивания. 4. Упражнения на растяжку рук, ног. 5. Просмотр видеоматериалов в	2x50 4x15 4x7 10 мин.	2ч	Поддерживающая неделя

	сети интернет. Playoff чемпионата нба 2018-2019г. 6. Упражнения на развитие дриблинга	10 мин		
23 11.04	1. Прыжки на скакалке 2. Многоскоки 3. Планка (Классическая, боковая) 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Просмотр видеоматериалов в сети интернет. Playoff чемпионата нба 2018-2019г. 6. Упражнения на развитие дриблинга	2x50 4x7 на каждую ногу 3 мин 10 мин 10 мин	2ч	Поддерживающая неделя