

**План дистанционного обучения  
Тренировочный микроцикл № 1 по баскетболу**

<b>Номер занятия</b>	<b>Преимущественная направленность</b>	<b>Нагрузка</b>
1	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Беговые упражнения: выпады, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд. 3. Совершенствование индивидуального мастерства (бросок мяча в кольцо после ловли.)	Малая
2	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Упражнения на растяжку: выпады, приседы и др. 3. Совершенствование технического мастерства: бросок мяча в кольцо с заданных точек. Учебная игра.	Средняя
3	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	Малая
4	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Беговые упражнения: выпады, бег с выс. подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд. 3. Совершенствование индивидуального мастерства (бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.)  Остановка в прыжке.	Средняя

5	<p>1. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>2. Беговые упражнения: выпады, бег с выс. подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд.</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства</p> <p>4. Техничко-тактическое занятие: Теоретическая подводка игроков к предстоящей игре и изучение научной литературы. Имитация тактических действий, проверка результатов.</p>	Средняя
6	<p>1. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>2. Беговые упражнения.</p> <p>3. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли. Тестирование</p>	Малая