

План

проведения тренировочного занятия по баскетболу группы НП-3 тренера-преподавателя Коломиец Г.Г.
Дата проведения 16.05.2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	20 мин	Профилактика травматизма		Используем интернет	Фото
2	Общая физическая подготовка	20 мин	Ходьба Беговые упражнения на месте Растяжка Отжимания Приседания Пресс		На носках, на пятках, перекал Захлест голени, подъем бедра разминка рук, ног, туловища, круговые вращения, наклоны, выпады 3x10, руки на ширине плеч 3x 20, спина прямая 3x20, руки за голову	Фото
3	Техническая подготовка	20 мин	Ведение мяча: Ведение мяча на месте закрытыми глазами Ведение на месте с поворотом		Правой и левой рукой Делаем удар мяча чуть сильнее и выполняем	Фото

			Перевод мяча под ногой Перевод мяча за спиной		поворот на 360 без мяча На мяч не смотрим Выполняем перевод на месте	
4	Самостоятельная подготовка	30 мин	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц		Правильность выполнения	Фото

Тренер- преподаватель Коломиец Г.Г. / _____ /