

План

проведения тренировочного занятия _____ Баскетбол _____ группы _____ СОЭ-1,2 _____ тренера-преподавателя Волошенко А.С.

Дата проведения 29.04. 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин.	История Олимпиады 80.		Символ Олимпиады. Итог выступления сборной СССР.	Отправить на почту ответ.
2	Общая физическая подготовка	15 мин.	Бег 30 метров. Прыжки.	20 раз	Упражнения выполнять , с максимальной скоростью.	Фото
3	Техническая подготовка	45 мин	Броски в кольцо со средней дистанции. Ведение мяча.	2 серии	Ведение в среднем темпе. Броски выполнять в прыжке.	Фото
4	Самостоятельная подготовка	15 мин	Упражнения на растяжку.	2-3 упр.	Стоя.	Фото

Тренер- преподаватель _____ / _____ /