

План

Проведения тренировочного занятия по баскетболу группы УТ-2 тренера-преподавателя Залозного С.А.

Дата проведения 14.05.2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретическое сведение	40 мин	Просмотр игр баскетболу..		Интернет ресурсы	WhatsApp
2	Общая физическая подготовка	40 мин	ОРУ. Специальные физические упражнения. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Подтягивание в висе широким хватом .	12 упр. 2x15 раз 10 раз	Правильное выполнение упражнений. Темп спокойный.	WhatsApp
3	Техническая подготовка	25 мин	Дриблинг.передачи.контроль мяча. Обманные движения и проход под кольцо с броском в 2 шага.	30 раз 50 раз	Самоконтроль техника безопасности при выполнении упражнений	фото
4	Самостоятельная подготовка	25 мин	Выполнять упражнения на мышцы пресса. Отжимание от пола. Самостоятельная работа с мячом.	40 раз 4x12 раз	Правильная техника выполнения. Спина прямая. Измерение пульса.	WhatsApp

Тренер-преподаватель Залозный С.А.