

План

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

Дата проведения 28.04.2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретическое сведение	40 мин	Просмотр игр по баскетболу..		Интернет ресурсы	WhatsApp
2	Общая физическая подготовка	40 мин	ОРУ. Специальные физические упражнения. Прыжки на скакалке. Подтягивание в висе. Растягивание мышц.	10 упр. 2x15 раз 10 раз	Правильное выполнение упражнений. Темп спокойный.	WhatsApp
3	Техническая подготовка	25 мин	Владение мячом. Броски в кольцо. Обманные движения и проход под кольцо..	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.	35 раз 3x12 раз	Правильная техника выполнения. Спина прямая. Измерение пульса.	WhatsApp

Тренер-преподаватель Залозний С.А.