

### План

проведения тренировочного занятия по баскетболу группы НП-3 тренера-преподавателя Коломиец Г.Г.  
Дата проведения 30.05.2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	20 мин	Обязанности оператора 24 секунд		Используем интернет	Фото
2	Общая физическая подготовка	20 мин	Ходьба Беговые упражнения на месте Растяжка  Отжимания Приседания Пресс		На носках, на пятках, пережат Захлест голени, подъем бедра разминка рук, ног, туловища, круговые вращения, наклоны, выпады  3х10, руки на ширине плеч 3х 20, спина прямая 3х20, руки за голову	Фото
3	Техническая подготовка	20 мин	Ведение мяча: Ведение мяча на месте закрытыми глазами		Правой и левой рукой	Фото

			Перевод мяча перед собой Перевод мяча под ногой Перевод мяча за спиной		Взгляд направлен вперед 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. / \_\_\_\_\_ /