

План

проведения тренировочного занятия по баскетболу группы НП-3 тренера-преподавателя Коломиец Г.Г.
Дата проведения 21.04.2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	20 мин	Размеры баскетбольного кольца и щита		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 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 Перевод мяча перед собой Перевод мяча под ногой Перевод мяча за спиной		Правой и левой рукой Взгляд направлен вперед На мяч не смотрим Выполняем перевод на	Фото

					месте	
4	Самостоятельная подготовка	30 мин	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц		Правильность выполнения	Фото

Тренер- преподаватель Коломиец Г.Г. / _____ /