

План

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

Дата проведения 19.04.2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретическое сведение	15 мин	Правила игры баскетбол.	15 мин	Интернет ресурсы	WhatsApp
2	Общая физическая подготовка	25 мин	Общие физические упражнения. Выпрыгивание из приседа. Подтягивание в висе.	10 упр. 2x15 раз 10 раз	Правильное выполнение упражнений. Темп спокойный.	WhatsApp
3	Техническая подготовка	25 мин	Владение мячом. Штрафные броски. Дриблинг.	30 раз 50 раз	Самоконтроль при выполнении упражнений	WhatsApp
4	Самостоятельная подготовка	25 мин	Прыжки на одной, двух ногах. Отжимание от пола.	90 раз 3x12 раз	Правильная техника выполнения. Спина прямая.	WhatsApp

Тренер-преподаватель Залозный С.А.