

План

проведения тренировочного занятия _____ Баскетбол _____ группы _____ СОЭ-1,2 _____ тренера-преподавателя Волошенко А.С.

Дата проведения 24.04. 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин.	История баскетбола.			Фото
2	Общая физическая подготовка	15 мин.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки.	20 раз	Упражнения выполнять , контролируя дыхание.	Фото
3	Техническая подготовка	45 мин	Ведение мяча. Ведение мяча боком.	2 серии	Ведение в среднем темпе. Ведение боком выполняем приставными шагами.	Фото
4	Самостоятельная подготовка	15 мин	Упражнения для восстановления дыхания	2-3 упр.	Стоя и лёжа	Фото

Тренер- преподаватель _____ / _____ /