|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Время проведения | Содержание материала | Дозировка | Методические рекомендации | Отчет о выполненной работе (обратная связь) |
| 1 | Теоретические сведение | 15 мин | Жесты судей в баскетболе. | 15 мин | Интернет ресурсы | WhatsApp |
| 2 | Общая физическая подготовка | 25 мин | ОФП. Специальные физические упражнения.  Выпрыгивание из приседа.  Подтягивание в висе. | 10 упр.  3х15 раз  12 раз | Правильное выполнение упражнений.  Темп спокойный. | WhatsApp |
| 3 | Техническая подготовка | 25 мин | Ведение мяча с сопротивлением защитника.  Броски с точек. | 5 раз  50 раз | Самоконтроль при выполнении упражнений | WhatsApp |
| 4 | Самостоятельная подготовка | 25 мин | Максимальное выпрыгивание на одной, двух ногах.  Отжимание от пола,планка. | 3х20 раз  3х12 раз | Правильная техника выполнения.  Спина прямая. | WhatsApp |

**План**

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

Дата проведения 24.04.2020г.

Тренер-преподаватель Залозний С.А.