

План

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

Дата проведения 01.05.2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин.	История Олимпиады 2014.		Символы Олимпиады. Итог выступления сборной России.	Отправить на почту ответ.
2	Общая физическая подготовка	15 мин.	Челночный бег 3x10 метров.	2 серии	Упражнения выполнять, с максимальной скоростью.	Фото
3	Техническая подготовка	45 мин	Броски в кольцо со средней дистанции. Ловля и передача мяча.	2 серии	Контролировать приём мяча. Броски выполнять в прыжке.	Фото
4	Самостоятельная подготовка	15 мин	Упражнения на силу.	2-3 упр.	Выполнять из виса на перекладине.	Фото

Тренер- преподаватель _____ / _____ /