

План

проведения тренировочного занятия по баскетболу группы НП-3 тренера-преподавателя Коломиец Г.Г.
Дата проведения 14.05.2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	20 мин	Питание спортсмена		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	Передача и ловля мяча: Передача мяча в стену		Двумя руками (от груди, из-за головы), правой и левой (от плеча, сразу после ведения)	Фото

			Подбрасывание и ловля мяча,с хлопками(хлопок перед собой и за спиной)		Ловим 2 руками,правой и левой	
4	Самостоятельная подготовка	30 мин	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц		Правильность выполнения	Фото

Тренер- преподаватель Коломиец Г.Г./ _____/