

### План

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

Дата проведения 20.05. 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин.	Правила игры.		Изучить правило «зоны».	Отправить на почту ответ.
2	Общая физическая подготовка	15 мин.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	2 серии	Упражнения выполнять две серии по 20 раз.	Фото
3	Техническая подготовка	45 мин	Броски в кольцо с близкой дистанции. Ловля мяча.	2 серии	Броски выполнять в прыжке. Ловля мяча на месте.	Фото
4	Самостоятельная подготовка	15 мин	Упражнения на ловкость.	2-3 упр.	Выполнять бег по прямой.	Фото

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /