

## План

проведения тренировочного занятия по Баскетболу группы Т-4 тренера-преподавателя Архицкого А.В.

Дата проведения \_\_\_\_\_ 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	17.00	Просмотр баскетбольного матча Лиги ВТБ сезон 2019-2020 БК Zenit – ПБК ЦСКА.	45 минут	Разбор индивидуальных и командных игровых действий в нападении.	Скриншот, фото или смс о выполненной работе.
2	Общая физическая подготовка		Общие развивающие упражнения для всех групп мышц (наклоны головы, вращения и махи руками, наклоны, повороты туловища). Упражнения для ног (поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведение, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, подскоки из различных исходных положений).	30 минут	Каждое упражнение выполняется по 20 повторений.	Скриншот, фото или смс о выполненной работе.
3	Техническая подготовка		Упражнения для развития прыгучести (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, прыжки с ноги на ногу, прыжки колени к груди, прыжки на скакалке).	по 45 секунд	Каждое упражнение выполняется по 7 серий по 20 повторений.	Скриншот, фото или смс о выполненной работе.
4	Самостоятельная подготовка		Упражнения на мышцы пресса и спины (скручивания, подъемы туловища (лежа на спине, на животе)	30 минут	Каждое упражнение выполняется по 7 серий по 20 повторений.	Скриншот, фото или смс о выполненной работе.

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