

## План

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

Дата проведения 26.04.2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретическое сведение	15 мин	История развития баскетбола.	15 мин	Интернет ресурсы	WhatsApp
2	Общая физическая подготовка	25 мин	Специальные физические упражнения. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе.	10 упр. 2x15 раз 12 раз	Правильное выполнение упражнений	WhatsApp
3	Техническая подготовка	25 мин	Бросок в кольцо после ведения. Броски в прыжке.	30 раз 50 раз	Самоконтроль при выполнении упражнений	WhatsApp
4	Самостоятельная подготовка	25 мин	Прыжки на скакалке. Владение мячом. Имитация финтов.	100 раз	Правильная техника выполнения. Используем интернет ресурсы.	WhatsApp

Тренер-преподаватель /Залозний С.А./