

План

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

Дата проведения 21.05.2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретическое сведение	40 мин	Судейская практика по баскетболу..		Интернет ресурсы	WhatsApp
2	Общая физическая подготовка	40 мин	Специальные физические упражнения. Прыжки с поворотом на 180-360 градусов. Поднимание прямых ног к перекладине.	12 упр. 2x15 раз 10 раз	Правильное выполнение упражнений. Темп средний.	WhatsApp
3	Техническая подготовка	25 мин	Контроль мяча в движении и прыжках. Обманные движения и проход под кольцо с броском в прыжке.	30 раз 50 раз	Техника безопасности при выполнении упражнений	фото
4	Самостоятельная подготовка	25 мин	Выполнять упражнения на мышцы ног. Отжимание от пола. Самостоятельная работа с мячом имитируя технику броска.	40 раз 4x12 раз	Правильная техника выполнения упражнений. Самоконтроль.	WhatsApp

Тренер-преподаватель Залозный С.А.