

### План

проведения тренировочного занятия по баскетболу группы НП-3 тренера-преподавателя Коломиец Г.Г.  
Дата проведения 12.05.2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	20 мин	Личная гигиена спортсмена		Используем интернет	Фото
2	Общая физическая подготовка	20 мин	Ходьба Беговые упражнения на месте Растяжка  Отжимания Приседания Пресс		На носках, на пятках, перекал 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	Подбор и добивание мяча 1. Броски в щит и выполнение подбора 2. То же что 1., но с добиванием правой и левой		Ловить мяч в наивысшей точке С правой стороны правой рукой, левой с левой	Фото

			рукой			
4	Самостоятельная подготовка	30 мин	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц		Правильность выполнения	Фото

Тренер- преподаватель Коломиец Г.Г./ \_\_\_\_\_/