Отчет

о проделанной работе тренера-преподавателя Швецова Максимилиана Евгеньевича

МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Якутска.

Отделение: Баскетбол

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Группа** | **Количество**  **участников** | **Задание** | **Выполненная работа** | **Объем работы** | **Подпись** |
| 07.04.2020г. | БУС-2 (м\д) | 11 | Теория | Требования техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 5 мин |  |
| Практика | Разминка | 18 мин |
| Имитация техники броска в кольцо. | 30 мин |
| Теория | Тема: Современный баскетбол | 37 мин |
| 09.04.2020г. | БУС-2 (м\д) | 8 | Теория | Требования техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 10 мин |  |
| Практика | Разминка | 20 мин |
| Управление мячом. Основы техники. | 30 мин |
|  |  |  | Практика | СУ (специальные упражнения). Вращения мячом вокруг головы, туловища, ног.  5 подходов по 100 раз. | 28 мин |  |
| 11.04.2020г. | БУС-2 (м\д) | 13 | Теория | Требования техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 10 мин |  |
| Практика | Разминка | 20 мин |
| Управление мячом. Основы техники. Переводы мяча;  Корректировка техники выполнения переводов. | 30мин |
| Теория | Видеопросмотр.  2007. Финал. Россия – Испания. Евробаскет. | 30 мин |
| 12.04.2020г. | БУС-2 (м\д) | 7 | Теория | Тема: Гигиена физической культуры и спорта | 15 мин. |  |
| Практика | Разминка | 20 мин |
| Отжимания: 5 подходов по 10 раз;  Приседания: 5 подходов по 10 раз;  Бег на месте: 5 подходов по 40 секунд; | 40 мин |
| Практика | Специальные упражнения).  * Переводы мяча (имитация); * Корректировка техники выполнения переводов; * Повторение техники броска; | 35 мин |
|  |  |  | Теория | Персональная защита в современном баскетболе. | 10 мин |  |