

Календарно-тематический план
на период дистанционного обучения с 01.11.2020 по 15.11.2020
для групп начальной подготовки 1-го года обучения (НП-1)
по баскетболу
тренер-преподаватель Шевченко А.С.

№ п/п	Дата урока	Тема	Источник информации
1.	03.11.2020	Теоретическая подготовка. Самоконтроль в процессе занятия спортом.	https://www.youtube.com/watch?v=PXh1uwV3mmo
2.	05.11.2020	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц ног и таза.	https://www.youtube.com/watch?v=xyvqrC6tw5Y https://www.youtube.com/watch?v=L-W4bVQ0fws
3.	07.11.2020	Тактическая подготовка. Взаимодействие пяти игроков в нападении.	https://www.youtube.com/watch?v=LmdLSt87fH4
4.	10.11.2020	Специальная физическая подготовка. Одиночные и серийные прыжки толчком одной и двух ног.	https://www.youtube.com/watch?v=oBMwV7uTIfI
5.	12.11.2020	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц ног и таза.	https://www.youtube.com/watch?v=xyvqrC6tw5Y https://www.youtube.com/watch?v=L-W4bVQ0fws
6.	14.11.2020	Общая физическая подготовка. Прыжки в высоту и в длину.	https://www.youtube.com/watch?v=mF-WMrQiYLg