**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

*для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальным плана спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ)*

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Шулепова Ульяна Евгеньевна |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | 25.05.2020 |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | Баскетбол |
| **Этап спортивной подготовки** | ТЭ-2 |
| **Направленность тренировки** | Координация и баланс, Теоретическая тренировка |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Домашние условия |
| **содержание**  | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** |
| Прыжки на скакалке (или бег на месте, или велосипед, или беговая дорожка) | 9 мин (прыжки 3+3+3 мин с отдыхом 1 мин) | темп средний |
| **2. Основная часть** |
| «Березка» - стойка на лопатках. + велосипед вперед + велосипед назад + колени опустить за уши «Колобок»«Корзиночка»«Рыбка«Мостик»«Цыпленок»«Кошечка» - 3 варианта«Ласточка»«Супермен»Стойка на одной ноге, руки прямые, в стороны, нога согнута под 90 градусов и отведена в сторону, стопа на себя.Стойка на одной ноге, руки прямые, в стороны, нога согнута под 90 градусов, отведена в сторону, стопа приведена к колену, но не касается колена.«Поза мертвого человека». | 18 мин.Отдых 3 мин.20 мин.1 мин. | Каждое упражнение выполнять по 30 секунд, 2 серииОтдых между упражнениями 20 секунд. Отдых между сериями 2 минуты.Каждое упражнение выполняем 30 сек на каждую ногу. 2 серии.Отдых между подходами 45 сек. Отдых между сериями 2 минута. |
| **3. Заключительная часть** |
| Основные размеры баскетбольной площадки и баскетбольного кольца. Зарисовать и записать в дневник. | 35 мин. | записать в дневник все данные. |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Шулепова У.Е. /

 (подпись) (ФИО)

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

*для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальным плана спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ)*

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Шулепова Ульяна Евгеньевна |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | 27.05.2020 |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | Баскетбол |
| **Этап спортивной подготовки** | ТЭ-2 |
| **Направленность тренировки** | Круговая тренировка (силовая). Теоретическая баскетбольная тренировка. |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Домашние условия |
| **содержание**  | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** |
| Ходьба на месте с работой рукБег на месте или Велотренажер или беговая дорожка  **ОТДЫХ- 2 мин.****СБУ:**- Подскоки- С высоким подниманием правого бедра(левого)- С высоким подниманием правого бедра, левая захлест (наоборот)- С высоким подниманием бедра- Захлест голени- 4 высокое + 4 захлест **Суставная гимнастика:**Наклоны, повороты, а также вращения всех суставов (шеи, плеч, локтей, запястий, туловища, тазобедренного сустава, коленей, голеностопов).**Динамическая растяжка:** Сведение – разведение рук, «мельница» в наклоне, выпады прямые, боковые и т.д., с поворотом туловища. Легкие прыжки, с поворотами на 90-180-360 градусов. | 2 мин5 мин.6 мин.**ОТДЫХ 2 мин.**8 мин8 мин.**ОТДЫХ 2 мин.** | темп разминочныйхорошая амплитуда.(можно с перемещением вперед-назад, вправо- влево)30 сек. работа, 30 сек. отдых |
| **2. Основная часть** |
| **КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА: (10 станций)**1. Прыжки вперед – назад (вправо- влево) Руки прямые подняты вверх.
2. Приседания. Угол 90 градусов.
3. Вышагивания вперед-назад (вправо- влево)
4. «Бёрпи». (Упор присев- упор лежа- упор присед-выпрыгивание вверх- руки вверх- и приземляемся в упор присев).
5. Пресс- ноги скрещены, подняты под углом 90 градусов.
6. Отжимания «Горка» 3-4-5-5-4-3
7. Восхождение на платформу одной ногой (другой ногой), с последующим подтягиванием колена к груди. Высота платформы 30-40 см. (можно использовать стул).
8. Спина «Лодочка» в динамике.
9. «Степ» в баскетбольной стойке, плечи вперед, локти на одной линии с коленями, ладони направлены друг на друга.
10. «8-ка» между ног баскетбольным мячом. Максимально быстро.
 | 30 мин. | Каждое упражнение выполняем 25 сек. Отдых между упражнениями 10 сек.Отдых после 10-го упражнения 2 мин.Работа- 2 круга.Если есть количество (отжимания) делаем по количеству, а не по времени.Где есть вправо- влево, вперед- назад. Значит 1 круг- вправо- влево прыгать; (одной ногой)2 круг- вперед- назад прыгать. (другой ногой). |
| **3. Заключительная часть** |
| **Заминка:** легкий бег на месте.**Растяжка**Технический фол в баскетболе??? | 5 мин.10 мин.20 мин. | Восстановить дыхание.Полностью изучить информацию и ПОДРОБНО записать в дневник. |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Шулепова У.Е. /

 (подпись) (ФИО)

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

*для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальным плана спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ)*

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Шулепова Ульяна Евгеньевна |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | 28.05.2020 |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | Баскетбол |
| **Этап спортивной подготовки** | ТЭ-2 |
| **Направленность тренировки** | Укрепление мышц, связок и суставов. Теоретическая тренировка |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Домашние условия |
| **содержание**  | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** |
| Ходьба на месте с работой рукХодьба с высокоподнятым коленом, руки работают.Ходьба с захлестыванием голени.Стоя на месте, руками обхватываем колено и подтягиваем его к груди.Стоя на месте, руками обхватываем голеностоп и подтягиваем его к ягодице.Стоя на месте, руками обхватываем голеностоп и подтягиваем его к груди.**Суставная гимнастика:**Наклоны, повороты головы, а также вращения всех суставов (плеч, локтей, запястий, туловища, тазобедренного сустава, коленей, голеностопов).**Динамическая растяжка:** Сведение – разведение рук, наклоны корпуса, «мельница». Легкие прыжки.**ОТДЫХ - 2 мин.** | 2 мин2 мин2 мин5 мин6 мин.6 мин. | все упражнения без отдыхатемп среднийпо 10 раз каждой ногойхорошая амплитуда, без рывков |
| **2. Основная часть** |
| «Стульчик» у стены. Угол 90 градусов, ниже не надо!!!«Стульчик» с мячом за спиной. Катаем мяч спиной вверх-вниз, на 2 счета (вверх) и на 2 счета (вниз). И.П.: на четвереньках. Махи ногой назад. Колено согнуто под 90 градусов. Пятку тянем к потолку.И.П.: тоже самое (см. упражнение 4). Отведение бедра в сторону.Лежа на полу, лицом вниз. Подъем бедра вверх. И.П.: тоже самое (см. упражнение 5).Подъем бедра вверх и круговые движения вправо-влево**Упражнения на пресс и на спину в статике**- 4 варианта (планка на локтях, боковая планка на правом / левом локте, скручивания). | 40 мин.10 мин. | Каждое упражнение выполняем по 45 сек. (или 25 движений) – отдых 60 сек. 2 серии. Отдых между сериями 2 мин.Каждое упражнение выполнять по 60 сек. Отдых между планками 1 мин. |
| **3. Заключительная часть** |
| Что такое тейпирование??? Для чего применяется в спорте? Какие материалы используются? Какие виды тейпирования бывают??? | 20 мин | Найти в интернете типовой договор (спортивный) прочитать и записать ответы на вопросы. |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Шулепова У.Е. /

 (подпись) (ФИО)

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

*для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальным плана спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ)*

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Шулепова Ульяна Евгеньевна |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | 29.05.2020 |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | Баскетбол |
| **Этап спортивной подготовки** | ТЭ-2 |
| **Направленность тренировки** | специальная выносливость, жонглирование баскетбольного мяча |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Домашние условия |
| **содержание**  | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** |
| Ходьба на месте Бег на месте илиВелотренажер или беговая дорожка ОРУ на гибкость СБУ:ПодскокиС высоким подниманием правого бедра(левого)С высоким подниманием правого бедра, левая захлест (наоборот)С высоким подниманием бедраЗахлест голени4 высокое + 4 захлест (30 сек. работа, 30 сек. отдых) | 1 мин5 мин6 мин8 мин8 мин1 мин. отдых | (можно с перемещением вперед назад, вправо, влево)у кого естьнаш разминочный комплексна месте, можно с перемещением вперед, назад, вправо, влево |
| **2. Основная часть** |
| Прыжки на скакалке (или имитация)10 различных вариантов.Прыжки на максимальной скорости перемещения!!! (через линию)Прыжки на 2х ногах вперед/ назадРазножка Прыжки на 2х ногах вправо/ влевоПрыжки на 1-й ноге вперед/ назад (на правой, потом на левой)Прыжки на 1-й ноге вправо/ влево (на правой, потом на левой ноге)Прыжки с разворотом на 90/180/360 градусов. (в течение работы делаем различные развороты, каждый прыжок- разворот).Защитная стойка удержание 20 сек + 5 сек вниз (приседания) под счет + 5 сек вверх под счет **Жонглирование баскетбольным мячом**- Вращение мяча вокруг шеи, талии и колен, ноги вместе, вправо/влево.- Вращение мяча вокруг правого/левого колена, вправо/влево- «Восьмерки» на уровне колен, вовнутрь/наружу- Ловля мяча - мяч между ногами, на весу. Одна рука держит мяч спереди, другая сзади, за ногой. Успеть поменять руки- так чтобы мяч не упал на пол. - Ловля мяча спереди- сзади. Мяч между ногами, на весу. Обе руки держат мяч спереди. Успеть переставить руки назад, за ноги- так чтобы мяч не упал на пол. - Подбрасывание мяча правой/ левой рукой из-за спины- ловля одноименной рукой спереди.Отжимания (прямые и обратные)- общее количество- по 100 раз. | 18 мин18 мин5 мин.15 мин.10 мин. | каждый вариант 45 сек. работа, отдых – 1 мин.Выполнить 2 серии.45 сек. работа- 1 мин отдых. 2 серииРабота 30 сек. Отдых 1 мин. 3 серии.Все упражнения, которые возможно выполняем в стойке баскетболиста, не забываем сохранять-естественный прогиб в спине, смотрим вперед.Все упражнения выполняем по 15 раз в каждую сторону (ловли, смен рук и т.д.).Вращения выполняем по 30 сек. в каждую сторону. МАКСИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ!!! Отдых между упражнениями 30 сек.Отжимания можно выполнять подходами по 10 (20-25 и т.д. раз). **ГЛАВНОЕ -правильная техника и полная амплитуда.** |
| **3. Заключительная часть** |
| **Растяжка** | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Шулепова У.Е. /

 (подпись) (ФИО)

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

*для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальным плана спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ)*

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Шулепова Ульяна Евгеньевна |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | 30.05.2020 |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | Баскетбол |
| **Этап спортивной подготовки** | ТЭ-2 |
| **Направленность тренировки** | Теоретическая тренировка |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Домашние условия |
| **содержание**  | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** |
| Настройка и подготовка техники к просмотрю видеофильма | 5 мин |  |
| **2. Основная часть** |
| Найти в интернете сериал «Последний танец» производство США, (про Джордана). – 1 и 2 серия из 10. | 100 мин |  |
| **3. Заключительная часть** |
| Краткое эссе о просмотре фильма | 10 мин. | запись в тетрадь |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Шулепова У.Е. /

 (подпись) (ФИО)

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

*для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальным плана спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ)*

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Шулепова Ульяна Евгеньевна |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | 31.05.2020 |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | Баскетбол |
| **Этап спортивной подготовки** | ТЭ-2 |
| **Направленность тренировки** | скоростно - силовая работа, жонглирование баскетбольным мячом |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Домашние условия |
| **содержание**  | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** |
| Ходьба на месте Бег на месте илиВелотренажер или беговая дорожка ОРУ на гибкость СБУ:ПодскокиС высоким подниманием правого бедра(левого)С высоким подниманием правого бедра, левая захлест (наоборот)С высоким подниманием бедраЗахлест голени4 высокое + 4 захлест (30 сек. работа, 30 сек. отдых) | 1 мин5 мин6 мин8 мин8 мин1 мин. отдых | (можно с перемещением вперед назад, вправо, влево)у кого естьнаш разминочный комплексна месте, можно с перемещением вперед, назад, вправо, влево |
| **2. Основная часть** |
| **Прыжки:** через скакалку, натянутую над полом (10см):*на 2х ногах:* вправо-влево, разножка, вперед- назад, с поворотом на 180 градусов И.п. - упор присев, правая нога сзадиБыстрая смена ног 30 раз И.п. - тоже самоеТолчок двумя ногами в упор лежа 30 разПрыжки на 2х ногах максимально вверх 30 раз **Жонглирование баскетбольного мяча:**Вращение мяча вокруг шеи, талии и колен, ноги вместе, вправо/влево.Вращение мяча вокруг правого/левого колена, вправо/влево«Восьмерки» на уровне колен, вовнутрь/наружуКатим мяч вокруг правой/левой стопы, работают пальцы рук вовнутрь/наружуКатим мяч вокруг ног по «восьмерке», работают пальцы рук, вовнутрь/наружу | 15 мин6 минОтдых 1 мин.10 мин | Работа- 25 раз, отдых- 45 сек/ 3 серии **отдых между сериями 1 минута**2 подхода, отдых 30 сек.2 подхода, отдых 30 сек.2 подхода, отдых 30 сек.Каждое упражнение делаем по 10 раз |
| **3. Заключительная часть** |
| **Растяжка**Найти в интернете сериал «Последний танец» производство США, (про Джордана). – 3 серия из 10. | 10 мин.50 мин. | добавляем шпагат, продольный и поперечный.Краткое эссе о просмотре фильма |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Шулепова У.Е. /

 (подпись) (ФИО)