**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 серии  Отдых 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 рук  Бег 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 мин  5 мин.  6 мин.  **ОТДЫХ 2 мин.**  8 мин  8 мин.  **ОТДЫХ 2 мин.** | темп разминочный  хорошая 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 рук  Ходьба 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 мин  2 мин  2 мин  5 мин  6 мин.  6 мин. | все упражнения без отдыха  темп средний  по 10 раз каждой ногой  хорошая 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 или  Велотренажер или беговая дорожка  ОРУ на гибкость  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  (30 сек. работа, 30 сек. отдых) | | | 1 мин  5 мин  6 мин  8 мин  8 мин  1 мин. отдых | (можно с перемещением вперед назад, вправо, влево)  у кого есть  наш разминочный комплекс  на 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/ назад Разножка  Прыжки на 2х ногах вправо/ влево  Прыжки 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 мин  18 мин  5 мин.  15 мин.  10 мин. | каждый вариант 45 сек. работа, отдых – 1 мин.  Выполнить 2 серии.  45 сек. работа- 1 мин отдых. 2 серии  Работа 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 или  Велотренажер или беговая дорожка  ОРУ на гибкость  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  (30 сек. работа, 30 сек. отдых) | | | 1 мин  5 мин  6 мин  8 мин  8 мин  1 мин. отдых | (можно с перемещением вперед назад, вправо, влево)  у кого есть  наш разминочный комплекс  на 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 сзади Быстрая смена ног 30 раз  И.п. - тоже самое Толчок двумя ногами в упор лежа 30 раз  Прыжки 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/наружу  Катим мяч вокруг правой/левой стопы, работают пальцы рук вовнутрь/наружу  Катим мяч вокруг ног по «восьмерке», работают пальцы рук, вовнутрь/наружу | | | 15 мин  6 мин  Отдых 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)