**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Иванова Светлана Геннадьевна | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 01.06.2020 | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Баскетбол | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | ТЭ-1 | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, совершенствование техники, теория | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Домашние условия, улица | | |
| **содержание** | | | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Бег , ОРУ, СБУ | | | 15 -20 мин | На улице |
| **2. Основная часть** | | | | |
| 1.Кросс  2. Бросок по кольцу:  - со штрафной  - с правой стороны с двух шагов  - с левой стороны с двух шагов | | | 30 мин  Примерное время выполнения 25 -30 минут |  |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| 1. Пресс 150 любых  2. Планка 60 сек  3. Отжимания 30 любых  4. Скакалка  -150 на двух ногах  - 150 ноги скрестно  - 150 разножкам вперед  - 50 двойных  5. Упражнения на гибкость.  6. Тест по правилам баскетбола из группы | | | 30 мин |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Иванова С.Г. /

(подпись) (ФИО)

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Иванова Светлана Геннадьевна | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 03.06.2020 | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Баскетбол | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | ТЭ-1 | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, совершенствование техники, теория | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Домашние условия, улица | | |
| **содержание** | | | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Бег, ОРУ, СБУ. | | | 20 мин |  |
| **2. Основная часть** | | | | |
| 1.Кросс  2. Бросок по кольцу:  - со штрафной 10  - с правой стороны с двух шагов 10  - с левой стороны с двух шагов 10  3. Переводы мяча  4. Бросок со средней дистанции | | | 30 мин  25-30 мин |  |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| 1. Пресс 150 любых  2. Планка 60 сек  3. Отжимания 30 любых  4. Скакалка  -150 на двух ногах  - 150 ноги скрестно  - 150 разножкам вперед  - 50 двойных  5. Упражнения на гибкость. | | | 30 мин |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Иванова СГ /

(подпись) (ФИО)

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Иванова СГ | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 05.06.2020 | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Баскетбол | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | ТЭ-1 | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, прыжковая, техника | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Домашние условия, улица | | |
| **содержание** | | | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Бег, ОРУ, СПУ, СБУ | | | 10 мин |  |
| **2. Основная часть** | | | | |
| 1.Кросс  2. 10 рывков по 10 метров после 10 прыжков через барьеры 0,5 м  2. Бросок по кольцу:  - со штрафной 10  - с правой стороны с двух шагов 10  - с левой стороны с двух шагов 10  3. Жонглирование баскетбольным мячом | | | 30 мин  Время выполнения 30 минут | . |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| 1. Пресс 150 любых  2. Планка 60 сек  3. Отжимания 30 любых  4. Скакалка  -150 на двух ногах  - 150 ноги скрестно  - 150 разножкам вперед  - 50 двойных  5. Упражнения на гибкость | | | Время выполнения 10 минут. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Иванова СГ /

(подпись) (ФИО)

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Иванова СГ | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 07.06.2020 | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Баскетбол | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | ТЭ-1 | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, выносливость, техника | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Домашние условия, улица | | |
| **содержание** | | | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Бег, растяжка. | | | 10 минут |  |
| **2. Основная часть** | | | | |
| 1.Кросс  2. Бросок по кольцу:  - со штрафной 10  - с правой стороны с двух шагов 10  - с левой стороны с двух шагов 10  3. Переводы мяча  4. Бросок со средней дистанции | | | 40 мин  20 минут |  |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| 1. Пресс 150 любых  2. Планка 60 сек  3. Отжимания 30 любых  4. Скакалка  -150 на двух ногах  - 150 ноги скрестно  - 150 разножкам вперед  - 50 двойных  5. Упражнения на гибкость. | | | 30 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Иванова СГ /

(подпись) (ФИО)