**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 минПримерное время выполнения 25 -30 минут |  |
| **3. Заключительная часть** |
| 1. Пресс 150 любых2. Планка 60 сек3. Отжимания 30 любых4. Скакалка -150 на двух ногах- 150 ноги скрестно- 150 разножкам вперед- 50 двойных5. 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 103. Переводы мяча4. Бросок со средней дистанции | 30 мин25-30 мин |  |
| **3. Заключительная часть** |
| 1. Пресс 150 любых2. Планка 60 сек3. Отжимания 30 любых4. Скакалка -150 на двух ногах- 150 ноги скрестно- 150 разножкам вперед- 50 двойных5. 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 м2. Бросок по кольцу:- со штрафной 10- с правой стороны с двух шагов 10- с левой стороны с двух шагов 103. Жонглирование баскетбольным мячом | 30 минВремя выполнения 30 минут | . |
| **3. Заключительная часть** |
| 1. Пресс 150 любых2. Планка 60 сек3. Отжимания 30 любых4. Скакалка -150 на двух ногах- 150 ноги скрестно- 150 разножкам вперед- 50 двойных5. 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 103. Переводы мяча4. Бросок со средней дистанции | 40 мин 20 минут |  |
| **3. Заключительная часть** |
| 1. Пресс 150 любых2. Планка 60 сек3. Отжимания 30 любых4. Скакалка -150 на двух ногах- 150 ноги скрестно- 150 разножкам вперед- 50 двойных5. Упражнения на гибкость. | 30 минут |  |

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

 (подпись) (ФИО)