Конспект тренировки на 23 июля 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение  | дозировка | Метод. указания  |
| - Бег в среднем темпе  | 10 мин | Без остановок  |
| - Разминка (стрейтчинг)  | 5-7 мин |  |
| - Прыжки на скакалке  | 3 серий по 100 раз | На двух ногах, ноги в месте, отдых 30 сек.  |
| - ускорения по прямой, 30 метров  | 10 раз  | В полную силу  |
| - бег в низком темпе  | 5 мин | Без остановок |

Конспект тренировки на 24 июля 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение  | дозировка | Метод. указания  |
| - Бег в среднем темпе  | 7 мин | Без остановок  |
| - Разминка (стрейтчинг)  | 5-7 мин |  |
| - Спец беговые упражнения (дистанция 50 метров)  | 10 мин  | Следить за ногой, большее число повторений на меньшем участке  |
| - ускорения по прямой, 100 метров  | 5 раз  | В полную силу  |
| - ходьба в полном приседе  |  50 метров  | Руки на коленях  |
| - прыжки в полном приседе  |  50 метров | Руки на коленях |
| - штрафные броски  | 20 попаданий  | Следить за руками, прицел на переднюю душку.  |
| - бег в низком темпе  | 5 мин | Без остановок |

Конспект тренировки на 27 июля 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение  | дозировка | Метод. указания  |
| - Бег в среднем темпе  | 5 мин | Без остановок  |
| - Разминка (стрейтчинг)  | 5-7 мин |  |
| - Спец беговые упражнения  | 7 мин | Следить за ногой, большее число повторений на меньшем участке  |
| - ускорения по прямой 30 метров  | 5 раз  | В полную силу  |
| - ускорения по прямой 50 метров  | 5 раз | В полную силу |
| - выпрыгивание из полного приседа в перед 50 метров | 1 серии |   |
| - бег в низком темпе  | 5 мин | Без остановок |

Конспект тренировки на 30 июля 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение  | дозировка | Метод. указания  |
| - Бег в среднем темпе  | 5 мин | Без остановок  |
| - Разминка (стрейтчинг)  | 5-7 мин |  |
| - челночный бег 5 отрезков по 20 метров  | 2 серии | На скорости, в полную силу  |
| - челночный бег 5 отрезков по 20 метров с ведением правой рукой  | 2 серии  | Рукой касаемся линии, мяч в руки не брать.  |
| - челночный бег 5 отрезков по 20 метров с ведением левой рукой  | 2 серии  | Рукой касаемся линии, мяч в руки не брать.  |
| - броски после ведения  | 20 попаданий  | С правой стороны правой рукой, с левой стороны левой  |
| - броски с штрафной линии | 20 попаданий | Следить за рукой  |
| - передачи правой, левой, двумя руками | По 50 раз  | Передача резкая, параллельно пола  |

Конспект тренировки на 31 июля 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение  | дозировка | Метод. указания  |
| - Бег в среднем темпе  | 5 мин | Без остановок  |
| - Разминка (стрейтчинг)  | 5-7 мин |  |
| - Попеременный бег  | 15 мин | 100 метров в полную силу, 100 метров медленный бег или быстрая ходьба.  |
| - прыжки по ступенькам на правой, левой и двух в месте ногах.  | По 3 серий  | 15 ступенек в высоту.  |
| - бег в низком темпе  | 5 мин | Без остановок |