Конспект тренировки на 22 июля 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 10 мин | Без остановок |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5-7 мин |  |
| - Прыжки на скакалке | 5 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 23 июля 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 10 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 | 2 серии по 50 метров | Руки на коленях |
| - прыжки в полном приседе | 2 серии по 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 24 июля 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 10 мин | Без остановок |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5-7 мин |  |
| - Броски с двух шагов | 20 попаданий | 10 с права – правой рукой, 10 с лева – левой рукой |
| - штрафные броски | 20 попаданий | Следить за руками, прицел на переднюю душку. |
| - " Бёрпи" и.п. О.С.  1. упор присев  2. упор лежа  3. упор присев  4. выпрыгнули | 3 серии. (Максимальное количество) | Старайтесь работать в высоком темпе на такое количество повторений, какое возможно. |
| - и.п. упор лежа на мяче 1. Руки согнули до прямого угла 2. и.п. | 3 серии по 10 раз | Корпус прямой |
| - и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях 1. Скручивание 2. И.п. | 3 серии по 20 раз | спина не отрывается от пола |
| - бег в низком темпе | 5 мин | Без остановок |

Конспект тренировки на 25 июля 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 5 мин | Без остановок |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5-7 мин |  |
| - Попеременный бег | 30 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 5 серий | 15 ступенек в высоту. |
| - бег в низком темпе | 5 мин | Без остановок |

Конспект тренировки на 27 июля 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 10 мин | Без остановок |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5-7 мин |  |
| - Спец беговые упражнения | 10 мин | Следить за ногой, большее число повторений на меньшем участке |
| - ускорения по прямой 30 метров | 10 раз | В полную силу |
| - ускорения по прямой 50 метров | 5 раз | В полную силу |
| - выпрыгивание в перед из полного приседа 50 метров | 3 серии | Отдых между сериями до 1 мин. |
| - бег в низком темпе | 5 мин | Без остановок |

Конспект тренировки на 28 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 3 серии | Передача резкая, параллельно пола |
| - броски в прыжке со средней дистанции | 10 попаданий | Прыжок вертикально в верх |

Конспект тренировки на 29 июля 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 10 мин | Без остановок |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5-7 мин |  |
| - Прыжки на скакалке | 5 серий по 100 раз | На двух ногах, ноги в месте, отдых 30 сек. |
| - ускорения по прямой, 30 метров | 10 раз | В полную силу |
| - выпрыгивание в перед из полного приседа (50 метров) | 3 серии | Отдых между сериями до 1 мин. |
| - бег в низком темпе | 5 мин | Без остановок |

Конспект тренировки на 30 июля 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 10 мин | Без остановок |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5-7 мин |  |
| - Броски с двух шагов | 20 попаданий | 10 с права – правой рукой, 10 с лева – левой рукой |
| - штрафные броски | 20 попаданий | Следить за руками, прицел на переднюю душку. |
| - " Бёрпи" и.п. О.С.  1. упор присев  2. упор лежа  3. упор присев  4. выпрыгнули | 3 серии. (Максимальное количество) | Старайтесь работать в высоком темпе на такое количество повторений, какое возможно. |
| - и.п. упор лежа на мяче 1. Руки согнули до прямого угла 2. и.п. | 3 серии по 10 раз | Корпус прямой |
| - и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях 1. Скручивание 2. И.п. | 3 серии по 20 раз | спина не отрывается от пола |
| - бег в низком темпе | 5 мин | Без остановок |

Конспект тренировки на 31 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 3 серии | Передача резкая, параллельно пола |
| - броски в прыжке со средней дистанции | 10 попаданий | Прыжок вертикально в верх |

Конспект тренировки на 1 августа 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 5 мин | Без остановок |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5-7 мин |  |
| - Попеременный бег | 30 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 5 серий | 15 ступенек в высоту. |
| - бег в низком темпе | 5 мин | Без остановок |