Конспект тренировки на 3 августа 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  |
| - ускорения по прямой, 100 метров | 5 раз | В полную силу |
| - ускорения в горку, 30 метров | 10 раз | В полную силу |
| - бег в низком темпе  | 5 мин | Без остановок |

Конспект тренировки на 4 августа 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 5 августа 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 присев2. упор лежа3. 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 6 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 |

Конспект тренировки на 7 августа 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 8 августа 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 10 августа 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение  | дозировка | Метод. указания  |
| - Разминка (стрейтчинг)  | 5 мин |   |
| - Круговая тренировка:  **1 станция** и.п. пяти литровую бутылку с водой держим двумя руками за головой 1. Поднимаем и выпрямляем руки. 2. И. п **2 станция** и.п. широкая стойка, пяти литровую бутылку держим двумя руками 1. Приседание 2. И. п **3 станция** и.п. упор лежа на мяче 1. Руки согнули до прямого угла 2. и.п. **4 станция** и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях 1. Скручивание 2. И.п. **5 станция**  И.п. выпад на правой ноге 1. прыжком меняем ноги, выпад на левой ноге 2. прыжком в и.п. | По 20 раз 5 кругов  | Отдых между станциями 30 сек. Отдых между кругами 60 сек.  |

Конспект тренировки на 11 августа 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 12 августа 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 присев2. упор лежа3. 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 13 августа 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 14 августа 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 15 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 |

Конспект тренировки на 17 августа 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 18 августа 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение  | дозировка | Метод. указания  |
| - Разминка (стрейтчинг)  | 5 мин |   |
| - Круговая тренировка:  **1 станция** и.п. пяти литровую бутылку с водой держим двумя руками за головой 1. Поднимаем и выпрямляем руки. 2. И. п **2 станция** и.п. широкая стойка, пяти литровую бутылку держим двумя руками 1. Приседание 2. И. п **3 станция** и.п. упор лежа на мяче 1. Руки согнули до прямого угла 2. и.п. **4 станция** и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях 1. Скручивание 2. И.п. **5 станция**  И.п. выпад на правой ноге 1. прыжком меняем ноги, выпад на левой ноге 2. прыжком в и.п. | По 20 раз 5 кругов  | Отдых между станциями 30 сек. Отдых между кругами 60 сек.  |

Конспект тренировки на 19 августа 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 |
| - броски со средней дистанции  | 50 попаданий | В прыжке  |
| - 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 20 августа 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 присев2. упор лежа3. 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 |