

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Гарифуллин Динар Зуфарович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	20.04.2020
Этап /Группа спортивной подготовки	УТГ 4 года обучения
Направленность тренировочного занятия	Работа с резиновым эспандером.
Содержание тренировочного занятия	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка 10 минут .2. Упражнения с резиновым эспандером. Устанавливаем резиновый эспандер на высоте 1 метра от пола. Берем резину обеими руками и делаем 20 подворотов в правую сторону и 20 подворотов в левую сторону. Делаем пять серий с отдыхом между сериями 1 минуту. Во второй половине занятий - силовая подготовка. Набираем 200 раз отжиманий от пола (руки на ширине плеч), 200 раз пресс, ладони в замок за голову.3. В заключительной части – растяжка 10 минут.
Требования техники безопасности	Прочно укрепляем резиновый эспандер, чтобы не сорвался на месте крепления. Расстояние вокруг должно быть свободным не менее 1,5 метров.

Тренер

_____ / _____ /
(подпись) (ФИО)