

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Гарифуллин Динар Зуфарович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	21.04.2020.
Этап /Группа спортивной подготовки	1 год обучения
Направленность тренировочного занятия	Силовая подготовка.
Содержание тренировочного занятия	<p style="text-align: center;">Разминка 10 минут.</p> <p>Делаем 3 серии, с отдыхом между сериями 5 минут.</p> <p style="text-align: center;">Выполняем упражнение по 10 секунд, с перерывом между упражнениями 30 секунд.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Отжимание (корпус прямой).2. Выпрыгивание (руки в замок за голову).3. Пресс на спине.4. Прыжки колени к груди.5. Запрыгивание (высота от пола не более 10 см).6. Пресс на животе.7. Упражнение «бабочка».8. Подтягивание.9. Скакалка.10. Приседание. <p>Можно менять последовательность упражнений. В заключительной части растяжка 10 минут.</p>
Требования техники безопасности	Соблюдаем меры предосторожности.

Тренер

_____/_____/_____
(подпись) (ФИО)

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Гарифуллин Динар Зуфарович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	21.04.2020.
Этап /Группа спортивной подготовки	4 год обучения
Направленность тренировочного занятия	Силовая подготовка
Содержание тренировочного занятия	<p style="text-align: center;">Разминка 10 минут. Работаем в среднем темпе. Делаем пять серий. Между сериями отдых 5 минут. По 15 секунд делаем каждое упражнения. Между упражнениями перерыв 15 секунд.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Приседание (ладони в замок за голову).2. Отжимание (ладони на ширине плеч).3. Эмитация подворотов под любой бросок.4. Пресс на спине.5. Бег на месте.6. Упражнение «бабочка».7. Пресс на животе.8. Работа со скакалкой.9. «Планка» (руки с упором в пол, корпус прямой).10. Прыжки коленями к груди. <p>В заключительной части расжка в течении 10 минут.</p>
Требования техники безопасности	Помещение, где проводится занятие, должно проветрено. Расстояние вокруг спортсмена должно свободным 1.5-2 метра.

Тренер

_____/_____
(подпись) (ФИО)

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Гарифуллин Динар Зуфарович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	21.04.2020.
Этап /Группа спортивной подготовки	5 год обучения
Направленность тренировочного занятия	Силовая подготовка.
Содержание тренировочного занятия	Разминка 10 минут. Работаем в среднем темпе. Делаем 6 серий, с перерывом между сериями 6 минут. По 20 секунд делаем каждое упражнение. Между упражнениями перерыв 45 секунд. 1. Приседание. 2. Отжимание. 3. Подвороты. 4. Пресс на спине. 5. Бег на месте. 6.»Бабочка». 7.Пресс на животе. 8.Скакалка. 9. «Планка». 10.Прыжки коленями к груди. В заключительной части растяжка 10 минут.
Требования техники безопасности	Соблюдаем меры предосторожности.

Тренер

_____ / _____ /
(подпись) (ФИО)