

Занятие 14

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера-преподавателя	Гарифуллин Динар Зуфарович		
Дата проведения тренировочного занятия	23.04.2020.		
Этап /Группа спортивной подготовки	ГНП 1	УТГ 4.	УТГ 5.
Направленность тренировочного занятия	Силовая подготовка. Укрепление мышц рук, груди, спины.	Силовая подготовка	Силовая подготовка
Содержание тренировочного занятия	<p>Разминка 10 минут. Упражнения будут состоять из несколько видов отжиманий. Один вид отжиманий делаем 10 секунд. Отдых между отжиманиями 30 секунд.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Обычное отжимание (ладони на ширине плеч).2. Отжимание с широко расставленными ладонями.3. Ладони ставим рядом.4. Отжимание на кулаках.5. Отжимание на пальцах.6. Отжимание ребрах ладоней.7. Отжимание «ступенька».8. Упор поочередно руками, разворачивая корпус в сторону свободной руки. <p>Делаем 3 серии. После выполнения комплекса отжиманий, делаем «стульчик» 2 минуты. В заключительной части всех упражнений растяжка 10 минут.</p>	<p>Разминка 10 минут. Упражнения будут состоять из отжиманий. Один вид отжимания делаем 15 секунд, затем отдых 45 секунд.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Обычное отжимание.2. Отжимание с широко расставленными ладонями.3. Ладони ставим рядом.4. Отжимание на кулаках.5. Отжимание на пальцах.6. Отжимание на ребрах ладоней.7. Отжимание «ступеньки».8. Упор рукой от пола поочередно. <p>Выполняем 5 серий. Перерыв 10 минут. Делаем упражнение «стульчик» 3 минуты. В заключительной части растяжка 10 минут. После практической подготовки, просмотр видеоматериала</p>	<p>Разминка 10 минут. Упражнения будут состоять из несколько видов отжиманий. Один вид отжиманий делаем 30 секунд, с перерывом в 1 минуту.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Обычное отжимание.2. С широко расставленными ладонями.3. Ладони ставим рядом.4. Отжимание на кулаках.5. Отжимание на пальцах.6. На ребрах ладоней.7. Упражнение « ступенька».8. Упражнение с упором рук поочередно. <p>Выполняем 5 серий. После перерыв 10 минут. Следующее упражнение «стульчик» 4 минуты. В заключительной части растяжка 10 минут. Просмотр видеоматериалов</p>

	После практической части, просмотр видеоматериала.		
Требования техники безопасности	Соблюдать меры предосторожности		