

Занятие 16

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера-преподавателя	Гарифуллин Динар Зуфарович		
Дата проведения тренировочного занятия	27.04.2020.		
Этап /Группа спортивной подготовки	1 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Направленность тренировочного занятия	Функциональная подготовка.	Функциональная подготовка.	Функциональная подготовка.
Содержание тренировочного занятия	Теоретическая подготовка 30 минут. Практическая подготовка: разминка 20 минут. Упражнения будет состоять из подпрыгивания со скакалкой, отжимания от пола и любого подворота (можно делать махи ногами). Выполняем каждое упражнение по 10 секунд, с перерывами между упражнениями 30 секунд. Делаем пять серий. В заключительной части растяжка 10 минут.	Теоретическая подготовка 30 минут. Практическая подготовка: разминка 20 минут. . Упражнения будет состоять из подпрыгивания со скакалкой, отжимания от пола и любого подворота (можно делать махи ногами). Выполняем каждое упражнение по 15 секунд, с перерывами между упражнениями 45 секунд. Делаем 8 серий. В заключительной части растяжка 10 минут.	Теоретическая подготовка 30 минут. Практическая подготовка: разминка 20 минут. Упражнения будет состоять из подпрыгивания со скакалкой, отжимания от пола и любого подворота (можно делать махи ногами). Выполняем каждое упражнение по 20 секунд, с перерывами между упражнениями 1 минута. Делаем 10 серий. В заключительной части растяжка 10 минут.
Требования техники безопасности	Соблюдаем меры предосторожности.		