

## Занятие 17

### КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера-преподавателя	Гарифуллин Динар Зуфарович		
Дата проведения тренировочного занятия	28.04.2020.		
Этап /Группа спортивной подготовки	1 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Направленность тренировочного занятия	Силовая подготовка. Темп средний.	Силовая подготовка. Темп средний.	Силовая подготовка. Темп средний.
Содержание тренировочного занятия	Практическая часть.Разминка 15 минут. Одна серия будет состоять из пяти упражнений: 1. Пресс на животе. 2. Отжимание. 3. Подпрыгивание коленями к груди. 4. Пресс на спине. 5. Бег на месте. Упражнение делаем 10 секунд, с перерывом 30секунд. Отдых между сериями 1 минута. Делаем 5 серий. В заключительной части растяжка 10 минут. Теоретическая часть: просмотр видеоматериала – 30 минут.	Практическая часть.Разминка 15 минут. Одна серия будет состоять из пяти упражнений: 1. Пресс на животе. 2. Отжимание. 3. Подпрыгивание коленями к груди. 4. Пресс на спине. 5. Бег на месте. Упражнение делаем 15 секунд, с перерывом 45секунд. Отдых между сериями 2 минута.Делаем 8 серий. В заключительной части растяжка 10 минут. Теоретическая часть: просмотр видеоматериала – 30 минут.	Практическая часть.Разминка 15 минут. Одна серия будет состоять из пяти упражнений: 1. Пресс на животе. 2. Отжимание. 3. Подпрыгивание коленями к груди. 4. Пресс на спине. 5. Бег на месте. Упражнение делаем 20 секунд, с перерывом 1 минуту. Отдых между сериями 3 минута.Делаем 10 серий. В заключительной части растяжка 10 минут. Теоретическая часть: просмотр видеоматериала – 30 минут.
Требования техники безопасности	Соблюдаем меры предосторожности.		