

## Занятие 18

### КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера-преподавателя	Гарифуллин Динар Зуфарович		
Дата проведения тренировочного занятия	29.04.2020.		
Этап /Группа спортивной подготовки	ГНП 1	УТГ 4	УТГ 5
Направленность тренировочного занятия	Скоростная подготовка.	Скоростная подготовка.	Скоростная подготовка.
Содержание тренировочного занятия	<p>Практическая часть. Разминка 10 минут. Берется 3 упражнения: подвороты (можно использовать пояс), отжимание и скакалка. Все движения делаются максимально быстро по 10 секунд. Затем отдых 1 минута. Выполняем 5 серий, с отдыхом между сериями 2 минуты. После выполнения этого комплекса, делаем « стульчик» 2 минуты. В заключительной части растяжка 10 минут. Теоретическая часть: просмотр видеоматериала 30 минут.</p>	<p>Практическая часть. Разминка 10 минут. Берется 3 упражнения: подвороты (можно использовать пояс), отжимание и скакалка. Все движения делаются максимально быстро по 15 секунд. Затем отдых 1,5 минуты. Выполняем 8 серий, с отдыхом между сериями 3 минуты. После выполнения этого комплекса, делаем « стульчик» 4 минуты. В заключительной части растяжка 10 минут. Теоретическая часть: просмотр видеоматериала 30 минут.</p>	<p>Практическая часть. Разминка 10 минут. Берется 3 упражнения: подвороты (можно использовать пояс), отжимание и скакалка. Все движения делаются максимально быстро по 20 секунд. Затем отдых 2 минуты. Выполняем 10 серий, с отдыхом между сериями 4 минуты. После выполнения этого комплекса, делаем « стульчик» 6 минуты. В заключительной части растяжка 10 минут. Теоретическая часть: просмотр видеоматериала 30 минут.</p>
Требования техники безопасности	Соблюдать меры предосторожности.		