

Занятие 19

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера-преподавателя	Гарифуллин Динар Зуфарович		
Дата проведения тренировочного занятия	30.04.2020.		
Этап /Группа спортивной подготовки	ГНП 1	УТГ 4	УТГ 5
Направленность тренировочного занятия	Работа с резиновым эспандером. Темп средний.	Работа с резиновым эспандером. Темп средний.	Работа с резиновым эспандером. Темп средний.
Содержание тренировочного занятия	Теоретическая подготовка 30 минут. Практическая подготовка: разминка 15 минут. Устанавливаем резиновый эспандер. Берем двумя руками резину, корпус наклоняем вперед и делаем движение на себя в течении 15 секунд. Отдых 45 секунд. Встаем спиной к месту установки резины и делаем движение от себя 15 секунд. Отдых 45 секунд. Берем резину обеими руками и делаем поочередно подвороты в течении 15 секунд в обе стороны. Отдых 45 секунд. Эта будет одна серия. Выполняем 5 серий с перерывами между сериями 2 минуты. В заключительной части растяжка 10 минут.	Теоретическая подготовка 30 минут. Практическая подготовка: разминка 15 минут. Устанавливаем резиновый эспандер. Берем двумя руками резину, корпус наклоняем вперед и делаем движение на себя в течении 20 секунд. Отдых 1 минута. Встаем спиной к месту установки резины и делаем движение от себя 20 секунд. Отдых 1 минута. Берем резину обеими руками и делаем поочередно подвороты в течении 20 секунд в обе стороны. Отдых 1 минута. Эта будет одна серия. Выполняем 8 серий с перерывами между сериями 3 минуты. В заключительной части растяжка 10 минут.	Теоретическая подготовка 30 минут. Практическая подготовка: разминка 15 минут. Устанавливаем резиновый эспандер. Берем двумя руками резину, корпус наклоняем вперед и делаем движение на себя в течении 30 секунд. Отдых 2 минуты. Встаем спиной к месту установки резины и делаем движение от себя 30 секунд. Отдых 2 минуты. Берем резину обеими руками и делаем поочередно подвороты в течении 30 секунд в обе стороны. Отдых 2 минуты. Эта будет одна серия. Выполняем 10 серий с перерывами между сериями 4 минуты. В заключительной части растяжка 10 минут.
Требования техники безопасности	Соблюдаем меры предосторожности.		