

## Занятие 20

### КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера-преподавателя	Гарифуллин Динар Зуфарович		
Дата проведения тренировочного занятия	6.05.2020.		
Этап /Группа спортивной подготовки	1 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Направленность тренировочного занятия	Скоростная подготовка. Работа с резиновым эспандером.	Скоростная подготовка. Работа с резиновым эспандером.	Скоростная подготовка. Работа с резиновым эспандером.
Содержание тренировочного занятия	<p>Практическая часть. Разминка 15 минут. Устанавливаем резиновый эспандер. Берем резину обеими руками, корпус наклоняем вперед (90 градусов), тянем резину на себя 10 секунд. Отдых 30 секунд. Затем встаем спиной к месту установки резины и делаем движение от себя 10 секунд. Отдых 30 секунд. Далее подвороты в правую сторону 10 секунд с отдыхом 30 секунд. Тоже самое повторяем в левую сторону. Это будет 1 серия. Между сериями отдых 2 минуты. Выполняем 5 серий. В заключении растяжка 10 минут. Теоретическая подготовка: просмотр видеоматериала 30 минут.</p>	<p>Практическая часть. Разминка 15 минут. Устанавливаем резиновый эспандер. Берем резину обеими руками, корпус наклоняем вперед (90 градусов), тянем резину на себя 20 секунд. Отдых 1 минута Затем встаем спиной к месту установки резины и делаем движение от себя 20 секунд. Отдых 1 минута. Далее подвороты в правую сторону 20 секунд с отдыхом 1 минута. Тоже самое повторяем в левую сторону. Это будет 1 серия. Между сериями отдых 3 минуты. Выполняем 8 серий. В заключении растяжка 10 минут. Теоретическая подготовка: просмотр видеоматериала 30 минут.</p>	<p>Практическая часть. Разминка 15 минут. Устанавливаем резиновый эспандер. Берем резину обеими руками, корпус наклоняем вперед (90 градусов), тянем резину на себя 30 секунд. Отдых 2 минуты. Затем встаем спиной к месту установки резины и делаем движение от себя 30 секунд. Отдых 2 минуты. Далее подвороты в правую сторону 30 секунд с отдыхом 2 минуты. Тоже самое повторяем в левую сторону. Это будет 1 серия. Между сериями отдых 3 минуты. Выполняем 10 серий. В заключении растяжка 10 минут. Теоретическая подготовка: просмотр видеоматериала 30 минут.</p>
Требования техники безопасности	Соблюдаем меры предосторожности.		