

## Занятие 21

### КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера-преподавателя	Гарифуллин Динар Зуфарович		
Дата проведения тренировочного занятия	7.05.2020.		
Этап /Группа спортивной подготовки	1 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Направленность тренировочного занятия	Комбинированная подготовка. Темп - средний.	Комбинированная подготовка. Темп - средний.	Комбинированная подготовка. Темп - средний.
Содержание тренировочного занятия	Теоретическая подготовка по правилам МФД от 2019 года - 30 минут. Практическая часть: пять упражнений выполняем по 15 секунд с отдыхом 45 секунд. 1. Отжимание от пола. 2. Скакалка. 3. Пресс. 4. Подвороты. 5. «Бабочка». Это одна серия, между сериями отдых 2 минуты. Делаем 5 серий. После выполнения упражнение «стульчик» 2 минуты. В заключительной части растяжка 10 минут.	Теоретическая подготовка по правилам МФД от 2019 года - 30 минут. Практическая часть: пять упражнений выполняем по 20 секунд с отдыхом в 1 минуту. 1. Отжимание от пола. 2. Скакалка. 3. Пресс. 4. Подвороты. 5. «Бабочка». Это одна серия, между сериями отдых 3 минуты. Делаем 8 серий. После выполнения упражнение «стульчик» 4 минуты. В заключительной части растяжка 10 минут.	Теоретическая подготовка по правилам МФД от 2019 года - 30 минут. Практическая часть: пять упражнений выполняем по 30 секунд с отдыхом 1,5 минуты. 1. Отжимание от пола. 2. Скакалка. 3. Пресс. 4. Подвороты. 5. «Бабочка». Это одна серия, между сериями отдых 4 минуты. Делаем 10 серий. После выполнения упражнение «стульчик» 5 минуты. В заключительной части растяжка 10 минут.
Требования техники безопасности	Соблюдаем меры предосторожности.		