

## Занятие 22

## КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера-преподавателя	Гарифуллин Динар Зуфарович		
Дата проведения тренировочного занятия	8.05.2020.		
Этап /Группа спортивной подготовки	1 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Направленность тренировочного занятия	Силовая подготовка.	Силовая подготовка.	Силовая подготовка.
Содержание тренировочного занятия	<p>Практическая часть: разминка 15 минут. В одну серию будет входить 8 упражнений. Делаем каждое упражнение по 10 раз. Между упражнениями отдых 30 секунд-5 серий, между сериями отдых 2 минуты.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Приседание (руки за голову в замок).</li><li>2. Отжимание.</li><li>3. Выпрыгивание с низкого седа вверх.</li><li>4. Пресс (лежа на спине).</li><li>5. «Бабочка».</li><li>6. «Велосипед» (лежа на спине).</li><li>7. «Планка» (10 секунд: корпус прямой на прямых руках).</li><li>8. Скакалка.</li></ol> <p>В заключении растяжка 10 минут. Теоретическая часть: просмотр видеоматериала 30 минут.</p>	<p>Практическая часть: разминка 15 минут. В одну серию будет входить 8 упражнений. Делаем каждое упражнение по 15 раз. Между упражнениями отдых 45 секунд. 8 серий, между сериями отдых 3 минуты.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Приседание (руки за голову в замок).</li><li>2. Отжимание.</li><li>3. Выпрыгивание с низкого седа вверх.</li><li>4. Пресс ( лежа на спине).</li><li>5. «Бабочка».</li><li>6. «Велосипед» ( лежа на спине).</li><li>7.« Планка» (10 секунд: корпус прямой на прямых руках).</li><li>8. Скакалка.</li></ol> <p>В заключении растяжка 10 минут. Теоретическая часть: просмотр видеоматериала 30 минут.</p>	<p>Практическая часть: разминка 15 минут. В одну серию будет входить 8 упражнений. Делаем каждое упражнение по 20 раз. Между упражнениями отдых 1 минута -10 серий, между сериями отдых 4 минуты.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Приседание (руки за голову в замок).</li><li>2. Отжимание.</li><li>3. Выпрыгивание с низкого седа вверх.</li><li>4. Пресс ( лежа на спине).</li><li>5. «Бабочка».</li><li>6. «Велосипед» (лежа на спине).</li><li>7. «Планка» (10 секунд: корпус прямой на прямых руках).</li><li>8. Скакалка.</li></ol> <p>В заключении растяжка 10 минут. Теоретическая часть: просмотр видеоматериала 30 минут.</p>
Требования техники безопасности	Соблюдение мер предосторожности.		