

**КОНСПЕКТ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

<b>ФИО тренера-преподавателя</b>	Мещеряков Владислав Евгеньевич
<b>Дата проведения тренировочного занятия по расписанию</b>	21.04.2020г
<b>Этап /Группа спортивной подготовки</b>	УТГ – 7 год обучения (I ) УТГ – 7 год обучения (II )
<b>Направленность тренировочного занятия</b>	Общие физические упражнения, направленные на развития максимальной силы
<b>Содержание тренировочного занятия</b>	Разминка(ОРУ). Скакалка 3 мин. Растягивание. 1 Отжимание с отягощением. 2 Приседание с отягощением. 3 Подтягивание с отягощением. 4 Подъем на носки с отягощением. 5 Обратное отжимание с отягощением. Упражнения выполняются по 6-8 движений по 6 подходов. Растягивание. Восстановление дыхания.
<b>Требования техники безопасности</b>	1 Выбираем помещение(комнату) , которое подходит для занятием спорта. 2 Перед тренировкой подготавливаем помещение( освобождаем пространство от не нужных предметов) . 3 Тренировки выполняем в кроссовках. 4 Перед и после каждой тренировки производим проветривание помещения. 5 После тренировки принимаем водные процедуры.

Тренер

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**КОНСПЕКТ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

<b>ФИО тренера-преподавателя</b>	Мещеряков Владислав Евгеньевич
<b>Дата проведения тренировочного занятия по расписанию</b>	22.04.2020г
<b>Этап /Группа спортивной подготовки</b>	УТГ – 7 год обучения (I ) УТГ – 7 год обучения (II )
<b>Направленность тренировочного занятия</b>	Общие физические упражнения, направленные на развития скоростной выносливости
<b>Содержание тренировочного занятия</b>	Разминка(ОРУ). Скакалка 5 мин. Растягивание. 1 Отжимание. 2 Прыжки с хлопками рук вверху. 3 Пресс. 4 Переносы (сидя развороты туловищем с отягощением) . 5 Обратное отжимание. 6 Приседание ладони за головой. Упражнения выполняются по 20 секунд 5 кругов .Отдых между упражнениями 40 секунд, между кругами 6 минут. Растягивание. Восстановление дыхания.
<b>Требования техники безопасности</b>	1 Выбираем помещение(комнату) , которое подходит для занятием спорта. 2 Перед тренировкой подготавливаем помещение( освобождаем пространство от не нужных предметов) . 3 Тренировки выполняем в кроссовках. 4 Перед и после каждой тренировки производим проветривание помещения. 5 После тренировки принимаем водные процедуры.

Тренер

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**КОНСПЕКТ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

<b>ФИО тренера-преподавателя</b>	Мещеряков Владислав Евгеньевич
<b>Дата проведения тренировочного занятия по расписанию</b>	23.04.2020г
<b>Этап /Группа спортивной подготовки</b>	УТГ – 7 год обучения (I ) УТГ – 7 год обучения (II )
<b>Направленность тренировочного занятия</b>	Общие физические упражнения, направленные на развития общей выносливости
<b>Содержание тренировочного занятия</b>	Разминка(ОРУ). Растягивание. 1 Скакалка 10 минут. 2 Подтягивание 6 подходов по 12-15 движений. 3 Бег на месте 5 минут. 4 Берпи 4 подхода по 1 минуте. 5 Планка 6 подходов по 30 секунд. Растягивание. Восстановление дыхания.
<b>Требования техники безопасности</b>	1 Выбираем помещение(комнату) , которое подходит для занятием спорта. 2 Перед тренировкой подготавливаем помещение( освобождаем пространство от не нужных предметов) . 3 Тренировки выполняем в кроссовках. 4 Перед и после каждой тренировки производим проветривание помещения. 5 После тренировки принимаем водные процедуры.

Тренер

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

<b>ФИО тренера-преподавателя</b>	Мещеряков Владислав Евгеньевич
<b>Дата проведения тренировочного занятия по расписанию</b>	24.04.2020г
<b>Этап /Группа спортивной подготовки</b>	УТГ – 7 год обучения (I ) УТГ – 7 год обучения (II )
<b>Направленность тренировочного занятия</b>	Общие физические упражнения, направленные на развития специальной выносливости
<b>Содержание тренировочного занятия</b>	Разминка(ОРУ). Скакалка 5 минут. Растягивание.. 1 Вращение рук (в виде мельницы) с отягощением в правую и в левую сторону. 2 Упражнение от пятки до пятки (перенос отягощения над головой от правой до левой пятки и наоборот) 3 Упражнение молот (ноги врозь, отягощение на прямых руках над головой, опускаем руки с отягощением в низ между ног и затем поднимаем) 4 Развороты туловищем с отягощением. 5 Упражнение над головой (перенос отягощения от плеча к плечу, над головой) 6 Разгибание и сгибание рук над головой с отягощением. Упражнения выполняются по 80 движений. Растягивание. Восстановление дыхания.
<b>Требования техники безопасности</b>	1 Выбираем помещение(комнату) , которое подходит для занятием спорта. 2 Перед тренировкой подготавливаем помещение( освобождаем пространство от не нужных предметов) . 3 Тренировки выполняем в кроссовках. 4 Перед и после каждой тренировки производим проветривание помещения. 5 После тренировки принимаем водные процедуры.

Тренер

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**КОНСПЕКТ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

<b>ФИО тренера-преподавателя</b>	Мещеряков Владислав Евгеньевич
<b>Дата проведения тренировочного занятия по расписанию</b>	25.04.2020г
<b>Этап /Группа спортивной подготовки</b>	УТГ – 7 год обучения (I) УТГ – 7 год обучения (II)
<b>Направленность тренировочного занятия</b>	Общие физические упражнения, направленные на развития скоростной выносливости
<b>Содержание тренировочного занятия</b>	Разминка(ОРУ). Скакалка 5 мин. Растягивание. 1 Отжимание. 2 Прыжки с хлопками рук вверх. 3 Пресс. 4 Переносы (сидя развороты туловищем с отягощением) . 5 Обратное отжимание. 6 Приседание ладони за головой. Упражнения выполняются по 40 секунд 4 круга .Отдых между упражнениями 20 секунд, между кругами 8-10 минут. Растягивание. Восстановление дыхания.
<b>Требования техники безопасности</b>	1 Выбираем помещение(комнату) , которое подходит для занятием спорта. 2 Перед тренировкой подготавливаем помещение( освобождаем пространство от не нужных предметов) . 3 Тренировки выполняем в кроссовках. 4 Перед и после каждой тренировки производим проветривание помещения. 5 После тренировки принимаем водные процедуры..

Тренер

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**КОНСПЕКТ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

<b>ФИО тренера-преподавателя</b>	Мещеряков Владислав Евгеньевич
<b>Дата проведения тренировочного занятия по расписанию</b>	26.04.2020г
<b>Этап /Группа спортивной подготовки</b>	УТГ – 7 год обучения (I ) УТГ – 7 год обучения (II )
<b>Направленность тренировочного занятия</b>	Общие физические упражнения, направленные на развития общей выносливости
<b>Содержание тренировочного занятия</b>	Разминка(ОРУ). Скакалка 3 мин. Растягивание. 1 Выпады на правую и левую ногу. 30 движений 2 Боковая планка на левой и правой руке. 30 секунд. 3 Подтягивание. По 14-18 движений. 4 Подъем таза из положения лёжа. 30 движений 5 Обратное отжимание. 6 Подъём ног лёжа на спине на 90 градусов. 30 движений Упражнения выполняются по 4-5 кругов. Растягивание. Восстановление дыхания.
<b>Требования техники безопасности</b>	1 Выбираем помещение(комнату) , которое подходит для занятием спорта. 2 Перед тренировкой подготавливаем помещение( освобождаем пространство от не нужных предметов) . 3 Тренировки выполняем в кроссовках. 4 Перед и после каждой тренировки производим проветривание помещения. 5 После тренировки принимаем водные процедуры.

Тренер

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/

\_\_\_\_\_  
(подпись)