

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	28.04.2020г
Этап /Группа спортивной подготовки	УТГ – 7 год обучения (I) УТГ – 7 год обучения (II)
Направленность тренировочного занятия	Общие физические упражнения, направленные на развития максимальной силы
Содержание тренировочного занятия	Разминка(ОРУ). Скакалка 3 мин. Растягивание. 1 Жим лёжа на стульях с отягощением. 2 Выпрыги с отягощением. 3 Подтягивание с отягощением. 4 Пресс с отягощением. 5 Отжимание с отягощением. Упражнения выполняются по 6-8 движений по 6 подходов. Растягивание. Восстановление дыхания.
Требования техники безопасности	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**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	29.04.2020г
Этап /Группа спортивной подготовки	УТГ – 7 год обучения (I) УТГ – 7 год обучения (II)
Направленность тренировочного занятия	Общие физические упражнения, направленные на развития взрывной силы
Содержание тренировочного занятия	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 Сгибание разгибание туловища лёжа на полу. Упражнения выполняются по 15 секунд 4 кругов .Отдых между упражнениями 2.45 секунд, между кругами 6 минут. Растягивание. Восстановление дыхания.
Требования техники безопасности	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**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	30.04.2020г
Этап /Группа спортивной подготовки	УТГ – 7 год обучения (I) УТГ – 7 год обучения (II)
Направленность тренировочного занятия	Общие физические упражнения, направленные на развития общей выносливости
Содержание тренировочного занятия	Разминка(ОРУ). Растягивание. 1 Жим лёжа на табуретках 6 подходов по 20-25 движений(вес произвольный). 2 Скакалка 10 минут. 3 Подтягивание 6 подходов по 12-15 движений. 4 Бег на месте 5 минут. 5 Берпи 4 подхода по 1 минуте. 6 Планка 6 подходов по 30 секунд. Растягивание. Восстановление дыхания.
Требования техники безопасности	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**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	01.05.2020г
Этап /Группа спортивной подготовки	УТГ – 7 год обучения (I) УТГ – 7 год обучения (II)
Направленность тренировочного занятия	Общие физические упражнения, направленные на развития специальной выносливости
Содержание тренировочного занятия	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.
Требования техники безопасности	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**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	02.05.2020г
Этап /Группа спортивной подготовки	УТГ – 7 год обучения (I) УТГ – 7 год обучения (II)
Направленность тренировочного занятия	Общие физические упражнения, направленные на развития скоростной выносливости
Содержание тренировочного занятия	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 2 минуты 2-3 круга .Отдых между упражнениями 2минуты, между кругами 10 минут. Растягивание. Восстановление дыхания.
Требования техники безопасности	1 Выбираем помещение(комнату) , которое подходит для занятия спортом. 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**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	03.05.2020г
Этап /Группа спортивной подготовки	УТГ – 7 год обучения (I) УТГ – 7 год обучения (II)
Направленность тренировочного занятия	Общие физические упражнения, направленные на развития общей выносливости
Содержание тренировочного занятия	Разминка(ОРУ). Растягивание. 1 Бег на месте с высоким подниманием бедра. 4 минуты. 2 Бег на месте с захлестыванием голени назад. 4 минуты. 3 Подтягивание. По 14-18 движений. 4 Подъем таза из положения лёжа. 30 движений 5 Скакалка 4 минуты. 6 Подъем ног лёжа на спине на 90 градусов. 30 движений Упражнения выполняются по 4-5 кругов. Растягивание. Восстановление дыхания.
Требования техники безопасности	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)