

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	05.05.2020г
Этап /Группа спортивной подготовки	УТГ - 7 год обучения (I) УТГ - 7 год обучения (II)
Направленность тренировочного занятия	Общие физические упражнения, направленные на развития максимальной силы
Содержание тренировочного занятия	Разминка (ОРУ). Скакалка 3 мин. Растягивание. 1. Приседание с отягощением. 2. Пресс с отягощением. 3. Подтягивание с отягощением. 4. Упражнения на бицепсы 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 занятий 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 _____
(подпись)

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	06.05.2020г
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. Сгибание разгибание туловища лёжа на полу. Упражнения выполняются по 30 секунд 4 круга .Отдых между упражнениями 1 минута, между кругами 5- 6 минут. Растягивание. Восстановление дыхания.
Требования техники безопасности	1. Выбираем помещение (комнату), которое подходит для занятий 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 _____
(подпись)

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	07.05.2020г
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. Скакалка 4 подхода по 4 минуты. 2. Подтягивание 6 подходов по 12-15 движений. 3. Бег на месте 4 подхода по 4 минуты. 4. Выпрыги на правую и левую ногу по 50 движений. 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 занятий 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 _____
(подпись)

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	08.05.2020г
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 2 минуты через 2 минуты. Интенсивность упражнений 70%. Растягивание. Восстановление дыхания.
Требования техники безопасности	1. Выбираем помещение (комнату), которое подходит для занятий 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 _____
(подпись)

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	09.05.2020г
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. Сгибание разгибание туловища на табуретке. 4. Переносы (сидя развороты туловищем с отягощением). 5. Обратное отжимание. 6. Приседание. Упражнения выполняются по 1 минуте 3 круга. Отдых между упражнениями 1,5минуты, между кругами 8 минут. Растягивание. Восстановление дыхания.
Требования техники безопасности	1. Выбираем помещение (комнату), которое подходит для занятий 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 _____
(подпись)

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	10.05.2020г
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 Скакалка. 4 минуты. 2 Бег на месте 4 минуты. 3 Подтягивание по 14-18 движений. 4 Подъем таза из положения лёжа 30 движений 5 Прыжки вверх кисти на поясе 4 минуты. 6 Подъём 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 занятий 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 _____
(подпись)

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/