

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	12.05.2020г
Этап /Группа спортивной подготовки	7 год обучения (I) 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. 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.
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

(подпись)

/Мещеряков В. Е./

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	13.05.2020г
Этап /Группа спортивной подготовки	7 год обучения (I) 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 кругов. Отдых между упражнениями 1 минута, 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

(подпись)

/Мещеряков В. Е./

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	14.05.2020г
Этап /Группа спортивной подготовки	7 год обучения (I) 7 год обучения (II)
Направленность тренировочного занятия	Общие физические упражнения, направленные на развития общей выносливости
Содержание тренировочного занятия	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.
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

(подпись)

/Мещеряков В. Е./

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	15.05.2020г
Этап /Группа спортивной подготовки	7 год обучения (I) 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

(подпись)

/Мещеряков В. Е./

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	16.05.2020г
Этап /Группа спортивной подготовки	7 год обучения (I) 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 1 минуте 3 круга. Отдых между упражнениями 1,30 минуты, между кругами 8 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

(подпись)

/Мещеряков В. Е./

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	17.05.2020г
Этап /Группа спортивной подготовки	7 год обучения (I) 7 год обучения (II)
Направленность тренировочного занятия	Общие физические упражнения, направленные на развития общей выносливости
Содержание тренировочного занятия	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.
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

(подпись)

/Мещеряков В. Е./