

**КОНСПЕКТ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

<b>ФИО тренера-преподавателя</b>	Мещеряков Владислав Евгеньевич
<b>Дата проведения тренировочного занятия по расписанию</b>	19.05.2020г
<b>Этап /Группа спортивной подготовки</b>	7 год обучения (I) 7 год обучения (II)
<b>Направленность тренировочного занятия</b>	Общие физические упражнения, направленные на развития взрывной силы
<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. 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.
<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

\_\_\_\_\_  
(подпись)

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/

**КОНСПЕКТ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

<b>ФИО тренера-преподавателя</b>	Мещеряков Владислав Евгеньевич
<b>Дата проведения тренировочного занятия по расписанию</b>	20.05.2020г
<b>Этап /Группа спортивной подготовки</b>	7 год обучения (I) 7 год обучения (II)
<b>Направленность тренировочного занятия</b>	Теоретические занятия
<b>Содержание тренировочного занятия</b>	1. Просмотр видео роликов с Чемпионатов и Первенств мира и Европы. 2 Чтение специальной литературы с объяснением техники гребли.
<b>Требования техники безопасности</b>	

Тренер

\_\_\_\_\_

*(подпись)*

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/

**КОНСПЕКТ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

<b>ФИО тренера-преподавателя</b>	Мещеряков Владислав Евгеньевич
<b>Дата проведения тренировочного занятия по расписанию</b>	21.05.2020г
<b>Этап /Группа спортивной подготовки</b>	7 год обучения (I) 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 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.
<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

\_\_\_\_\_

(подпись)

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/

**КОНСПЕКТ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

<b>ФИО тренера-преподавателя</b>	Мещеряков Владислав Евгеньевич
<b>Дата проведения тренировочного занятия по расписанию</b>	22.05.2020г
<b>Этап /Группа спортивной подготовки</b>	7 год обучения (I) 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 2 минуты через 2 минуты. Интенсивность упражнений 70%. 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

\_\_\_\_\_  
(подпись)

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/

**КОНСПЕКТ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

<b>ФИО тренера-преподавателя</b>	Мещеряков Владислав Евгеньевич
<b>Дата проведения тренировочного занятия по расписанию</b>	23.05.2020г
<b>Этап /Группа спортивной подготовки</b>	7 год обучения (I) 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 2 минуты 2-3 круга .Отдых между упражнениями 2минуты, между кругами 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

\_\_\_\_\_  
(подпись)

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/

**КОНСПЕКТ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

<b>ФИО тренера-преподавателя</b>	Мещеряков Владислав Евгеньевич
<b>Дата проведения тренировочного занятия по расписанию</b>	24.05.2020г
<b>Этап /Группа спортивной подготовки</b>	7 год обучения (I) 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. 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. Подъем 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

\_\_\_\_\_ (подпись)

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/