

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	26.05.2020 г.
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. 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	27.05.2020 г.
Этап /Группа спортивной подготовки	7 год обучения (I) 7 год обучения (II)
Направленность тренировочного занятия	Теоретические занятия
Содержание тренировочного занятия	1. Просмотр видео роликов с Чемпионатов и Первенств мира и Европы. 2. Чтение специальной литературы с объяснением техники гребли.
Требования техники безопасности	

Тренер

(подпись)

/Мещеряков Владислав Евгеньевич/

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мещеряков Владислав Евгеньевич
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	28.05.2020 г.
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 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	29.05.2020г
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 вниз 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	30.05.2020 г.
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 40 секунд 4 круга. Отдых между упражнениями 20 секунд, между кругами 8-10 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	31.05.2020г
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. 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/