

**КОНСПЕКТ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мубаракзянова Диляра Маратовна
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	27.04.2020 г.
Этап /Группа спортивной подготовки	4 год обучения
Направленность тренировочного занятия	СФП
Содержание тренировочного занятия	<p>1.Разминка</p> <p>2.Скакалка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разгибаем ноги в толчок</li> <li>- таз не торчит</li> <li>•Одинарные на двух 50 раз</li> <li>•Одинарные на одной по 30 раз</li> <li>•Двойные на двух 50 раз</li> <li>•Двойные на одной по 25 раз</li> <li>•Тройные</li> </ul> <p>3.СФП. Туры</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•одинарные туры влево/вправо (10р в каждую сторону)</li> <li>•одинарный тур влево + одинарный тур вправо + двойной (10 повторений)</li> <li>•одинарный тур влево + одинарный тур вправо + тройной (10 повторений)</li> <li>•тур в 2 и 3 оборота с напрыжки с заднего хода/с переднего</li> <li>•тур в 2 и 3 оборота из статичного положения</li> <li>- не ворует "вращение" на полу до прыжка</li> <li>- задняя рука оттянута назад/передняя не опускается</li> <li>- стараемся сократить паузы между прыжками</li> <li>- напрыжка в пол оборота</li> <li>- пятки ставим на пол</li> <li>- останавливаем вращение после прыжка.фиксируем выезд</li> </ul> <p>4.СФП. Каскады с тулупом (А-аксель, Т-тулуп, S-сальхов, Ло-ритбергер, F-флип, Lz-лутц)</p> <p>1.1А+1Т; 2А+2Т; 2,5А+3Т</p> <p>2.1S+1Т; 2S+2Т; 3S+3Т</p> <p>3.1Т+1Т; 2Т+2Т; 3Т+3Т</p> <p>4.1Lo+1Т; 2Lo+2Т; 3Lo+3Т</p> <p>5.1F+1Т; 2F+2Т; 3F+3Т</p> <p>6.1Lz+1Т; 2Lz+2Т; 3Lz+3Т</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- следим за съемом пятки опорной ноги (на приземлении носок, колено, пятка)</li> <li>- в воздухе вытягиваем ноги</li> <li>- плечи вниз, руки прижаты к телу</li> <li>- минимизируем паузы между прыжками</li> </ul> <p>5.Статика. Планки по 1 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•планка стоя на локтях</li> <li>•боковая планка стоя на локте</li> <li>•обратная планка</li> </ul>

	6. Растяжка. Не забываем делать растяжку после тренировок.
Требования техники безопасности	Помещение, где проводится занятие, должно проветрено. Расстояние вокруг спортсмена должно свободным 1.5-2 метра.

Тренер

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (ФИО)

**КОНСПЕКТ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мубаракзянова Диляра Маратовна
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	29.04.2020 г.
Этап /Группа спортивной подготовки	4 год обучения
Направленность тренировочного занятия	СФП
Содержание тренировочного занятия	<p>1.РАЗМИНКА</p> <p>2.БЕГОВЫЕ (из одного угла комнаты в другой)</p> <p>2.СКАКАЛКА</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разгибаем ноги в толчок</li> <li>- таз не торчит</li> <li>•Одинарные на двух 50 раз</li> <li>•Одинарные на одной по 30 раз</li> <li>•Двойные на двух 50 раз</li> <li>•Двойные на одной по 25 раз</li> <li>•Тройные</li> </ul> <p>3.ГРУППИРОВКА с утяжелителями</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>с утяжелителями на запястьях</li> <li>с утяжелителями выше локтя</li> <li>- корпус не отклеиваем</li> <li>- ноги стоят крепко, не шатаемся</li> <li>- не поднимаем плечи</li> </ul> <p>скручивания стоя спиной к стене</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- корпус ровный</li> <li>- ладонями касаемся стенки</li> <li>- плечи опущены</li> <li>- максимальная скорость</li> </ul> <p>4.ГРУППИРОВКА с резинкой по 30 раз, с каждой руки</p> <p>5.Статика. Планки по 1 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•планка стоя на локтях</li> <li>•боковая планка стоя на локте</li> <li>•обратная планка</li> </ul> <p>6. Растяжка. Не забываем делать растяжку после тренировок.</p>
Требования техники безопасности	Помещение, где проводится занятие, должно проветрено. Расстояние вокруг спортсмена должно свободным 1.5-2 метра.

Тренер

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (ФИО)

**КОНСПЕКТ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мубаракзянова Диляра Маратовна
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	01.05.2020 г.
Этап /Группа спортивной подготовки	4 год обучения
Направленность тренировочного занятия	СФП
Содержание тренировочного занятия	1.РАЗМИНКА 2.БЕГОВЫЕ (из одного угла комнаты в другой) 2.СКАКАЛКА - разгибаем ноги в толчок - таз не торчит •Одинарные на двух 50 раз •Одинарные на одной по 30 раз •Двойные на двух 50 раз •Двойные на одной по 25 раз •Тройные 3.РАБОТА С ПЛАТФОРМОЙ (тумба,лестница, стул, любая другая платформа) - зашагивания на платформу по 10 раз с каждой ноги - выпрыгивания над платформой по 10 раз с каждой ноги - выпрыгивания с ноги на ногу 20 раз 4.СКАЛАЛАЗ 30 раз 5.БУРПИ 20 раз 6. Растяжка. Не забываем делать растяжку после тренировок.
Требования техники безопасности	Помещение, где проводится занятие, должно проветрено. Расстояние вокруг спортсмена должно свободным 1.5-2 метра.

Тренер

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (ФИО)

**КОНСПЕКТ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Мубаракзянова Диляра Маратовна
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	03.04.2020г.
Этап /Группа спортивной подготовки	4 год обучения
Направленность тренировочного занятия	СФП
Содержание тренировочного занятия	<p>1.РАЗМИНКА</p> <p>2.БЕГОВЫЕ (из одного угла комнаты в другой)</p> <p>2.СКАКАЛКА</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разгибаем ноги в толчок</li> <li>- таз не торчит</li> <li>•Одинарные на двух 50 раз</li> <li>•Одинарные на одной по 30 раз</li> <li>•Двойные на двух 50 раз</li> <li>•Двойные на одной по 25 раз</li> <li>•Тройные</li> </ul> <p>3.РАБОТА С ПЛАТФОРМОЙ (тумба,лестница, стул, любая другая платформа)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зашагивания на платформу по 10 раз с каждой ноги</li> <li>- выпрыгивания над платформой по 10 раз с каждой ноги</li> <li>- выпрыгивания с ноги на ногу 20 раз</li> </ul> <p>4. СФП.Каскады с риттбергером</p> <p>1A+ 1Lo; 2A+2Lo; 2.5A+3Lo</p> <p>1S + 1Lo; 2S+2Lo; 2.5A+3Lo</p> <p>1T+1Lo; 2T+2Lo;2.5A+3Lo</p> <p>1Lo+1Lo; 2Lo+2Lo; 3Lo+3Lo</p> <p>1F+1Lo;2F+2Lo;3F+3Lo</p> <p>1Lz+1Lo;2Lz+2Lo;3Lz+3Lo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- напрыжка на риттбергер делается ровно в полоборота</li> <li>- флип/лутц - это разные прыжки, корректируем разницу в "ребрах" поворотом стопы опорной ноги</li> <li>- аксель/тулуп - это разные прыжки, в тулуп снимаем опорную ногу пяткой</li> <li>- убираем лишние движения руками, следим за оттяжкой задней руки до и между прыжками</li> <li>- не приземляемся на прямую ногу с прыжков</li> <li>- свободная нога в воздухе скрестно, не поднимаем наверх</li> <li>- минимизируем паузы между прыжками</li> </ul> <p>6. Растяжка. Не забываем делать растяжку после тренировок.</p>
Требования техники безопасности	Помещение, где проводится занятие, должно проветрено. Расстояние вокруг спортсмена должно свободным 1.5-2 метра.

Тренер

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (ФИО)



