

## Занятие 15

### КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера-преподавателя	Гарифуллин Динар Зуфарович	
Дата проведения тренировочного занятия	24.04.2020.	
Этап /Группа спортивной подготовки	УТГ 4	УТГ 5
Направленность тренировочного занятия	Комбинированная тренировка. Включает работу с резиновым эспандером и имитация движения из раздела бросков	Комбинированная тренировка. Включает работу с резиновым эспандером и имитация движения из раздела бросков
Содержание тренировочного занятия	<p>Теоретическая подготовка 30 минут. Практическая подготовка. Разминка 10 минут. Темп средний. Комплекс упражнений будет состоять: устанавливаем резину и берем обеими руками, делаем подвороты поочередно 20 в право, 20 в левую стороны. Отдых 2 минуты. Далее работаем над бросками из желтого пояса по одному разу в правую и левую стороны. Отдых 2 минуты. Берем левой рукой оба конца резины и делаем подвороты 20 раз. Отдых 2 минуты. Работаем над бросками из оранжевого пояса по одному разу в правую и в левую стороны. Отдых 2 минуты. Правой рукой берем оба конца резины, подворачиваемся 20 раз. Отдых 2 минуты. Далее выполняем броски из зеленого пояса. Отдых 2 минуты. Встаем спиной к месту крепления резины и делаем движение от себя 20 раз. <u>Это будет одна серия. Делаем три серии с перерывами между сериями 5 минут.</u></p>	<p>Теоретическая подготовка 30 минут. Практическая подготовка. Разминка 10 минут. Темп средний. Комплекс упражнений будет состоять: устанавливаем резину и берем обеими руками, делаем подвороты поочередно 20 в право, 20 в левую стороны. Отдых 2 минуты. Далее работаем над бросками из желтого пояса по одному разу в правую и левую стороны. Отдых 2 минуты. Берем левой рукой оба конца резины и делаем подвороты 20 раз. Отдых 2 минуты. Работаем над бросками из оранжевого пояса по одному разу в правую и в левую стороны. Отдых 2 минуты. Правой рукой берем оба конца резины, подворачиваемся 20 раз. Отдых 2 минуты. Далее выполняем броски из зеленого пояса. Отдых 2 минуты. Встаем спиной к месту крепления резины и делаем движение от себя 20 раз. <u>Это будет одна серия. Делаем три серии с перерывами между сериями 5 минут.</u></p>

	После трех серий, прыгаем на скакалке 200 раз. В конце растяжка 10 минут.	После трех серий, прыгаем на скакалке 200 раз. В конце растяжка 10 минут.
Требования техники безопасности	Соблюдаем меры предосторожности.	