

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера-преподавателя	Мубаракзянова Диляра Маратовна
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	6.05.2020
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 -двойные на правой в положении группировки -двойные на левой в положении лутца •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 -прыжки в положении выезда с подтягиванием колена к груди (с двух ног) по 10 раз -подъемы на платформу с высоким подниманием бедра (с двух ног) по 10 раз -выпрыгивание из пистолетика (с двух ног) по 10 раз -прыжки в глубину с высоты (с отскоком) 10 раз 4. РАБОТА НА СТОПУ -поднялись на носок, свободную ногу занесли в группировку -резко раскрылись на выезд, стопу поставили на пол, свободная нога назад - поднимаемся максимально - раскрытие резкое, но не расслабленное 5. ВЫЕЗД -три прыжка вверх, выезд (стоять по 3 счета) 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)