

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера-преподавателя	Мубаракзянова Диляра Маратовна
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	7.05.2020
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.ТУРЫ •одинарные туры влево/вправо (10р в каждую сторону) •одинарный тур влево + одинарный тур вправо + двойной (10 повторений) •одинарный тур влево + одинарный тур вправо + тройной (10 повторений) •тур в 2 и 3 оборота с напрыжки с заднего хода/с переднего •тур в 2 и 3 оборота из статичного положения - не ворует "вращение" на полу до прыжка - задняя рука оттянута назад/передняя не опускается - стараемся сократить паузы между прыжками - напрыжка в пол оборота - пятки ставим на пол - останавливаем вращение после прыжка, фиксируем выезд 4.АКСЕЛЬ (в 1,5 оборота и в 2 оборота) - аксель через скакалку - аксель+аксель - аксель с руками -пистолетик на правой ноге, пистолетик на левой, аксель (без подставки правой ноги) - тур в 2 и 3 оборота с напрыжки с заднего хода, аксель 5.ПЛАНКА -на локтях -боковая планка (с обеих сторон) -задняя планка

	-планка на прямых руках 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)