

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера-преподавателя	Мубаракзянова Диляра Маратовна
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	8.05.2020
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.УПРАЖНЕНИЯ по 20 раз -верхний пресс -лежа на животе, руки убрать под подбородок, поднимаем ноги -пресс, запрокидывание ног за голову (носочком достать до пола) - упражнение на укрепление мышц спины (поднимаем спину на уровень 45 градусов) -пресс (одновременно поднимаем спину и ноги, под коленками делаем хлопок) - лодочка, упражнение на укрепление мышц спины (одновременно поднимаем спину и ноги) -скалолаз -бурпи -динамическая планка 4. 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)