**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

*для спортсменов, занимающихся в группе НП1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Майдан Яна Юрьевна | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 14.04.2020 | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | НП1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный | | |
| **Направленность тренировки** | | Изучение базовой техники, развитие физических качеств | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Свободная комната небольшого размера (около 10м2), отсутствие острых предметов, соблюдение ТБ во время занятия | | |
| **содержание** | | | **Дозировка,мин** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Ритуал.  Комплекс разминочных упражнений | | | 5  15 | Обратить внимание на прямое положение спины.  Разминочные упражнения |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Отработка начальных базовых ударов руками на месте;  Ката;  Подъем туловища из положения лежа- 20 раз  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-20 раз  Приседания-20 раз | | | 15  20  10  10  10 | Базовые элементы отрабатываются под счет.  Следить за осанкой и соответствию рук и ног, положению корпуса |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнение на расслабление.  Проверка пульса | | | 10 | Темп выполнения в заминке спокойный |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_Майдан Я.Ю.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

(подпись) (ФИО)