**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 | 515 | 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 разСгибание и разгибание рук в упоре лежа-20 разПриседания-20 раз | 1520101010 | 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)