**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 30.03, 31.03, 02.04.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 (1) | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1.Ходьба на месте  2.Ускоренная ходьба  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра  4.Бег на месте со сгибанием голени наружу  5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте, многоскоки на месте  8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника  9.Прыжки через скакалку вращением вперед  10.Прыжки через скакалку вращением назад | | | 1 мин.  1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  2х16  3х 50  3х 50  3х 50  50 раз. | Колени выше  Средний темп  Медленно, высоко  Средний темп  Скоростное  Скоростное  Высокий темп  Туловище прямо  Высота прыжка 5см.  Высокий темп |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Подвороты к броскам в левосторонней и  правосторонней стоек с отегощающим испандером  резинки.  Спина со стойки на двустароннем захвате  резины.  Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.  Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени.  Имитация приемов НАГЭ-ВАД ЗА | | | 4метра  длинной.  3х 50  3х50  3х50 | При подворотах  резина в постоянном  напряжении.  При подвороте кисти  над головой,а в  конечной фазе  касаться колена |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 06.04, 07.04, 09.04.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 (1) | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1.Ходьба на месте  2.Ускоренная ходьба  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра  4.Бег на месте со сгибанием голени наружу  5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте, многоскоки на месте  8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника  9.Прыжки через скакалку вращением вперед  10.Прыжки через скакалку вращением назад | | | 1 мин.  1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  2х16  3х 50  3х 50  3х 50  50 раз. | Колени выше  Средний темп  Медленно, высоко  Средний темп  Скоростное  Скоростное  Высокий темп  Туловище прямо  Высота прыжка 5см.  Высокий темп |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Подвороты к броскам в левосторонней и  правосторонней стоек с отегощающим испандером  резинки.  Спина со стойки на двустароннем захвате  резины.  Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.  Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени. | | | 4метра  длинной.  3х 50  3х50  3х50 | При подворотах  резина в постоянном  напряжении.  При подвороте кисти  над головой,а в  конечной фазе  касаться колена |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 13.04, 14.04, 16.04.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 (1) | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1.Ходьба на месте  2.Ускоренная ходьба  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра  4.Бег на месте со сгибанием голени наружу  5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте, многоскоки на месте  8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника  9.Прыжки через скакалку вращением вперед  10.Прыжки через скакалку вращением назад | | | 1 мин.  1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  2х16  3х 50  3х 50  3х 50  50 раз. | Колени выше  Средний темп  Медленно, высоко  Средний темп  Скоростное  Скоростное  Высокий темп  Туловище прямо  Высота прыжка 5см.  Высокий темп |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Подвороты к броскам в левосторонней и  правосторонней стоек с отегощающим испандером  резинки.  Спина со стойки на двустароннем захвате  резины.  Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.  Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени.  Имитация приемов НАГЭ-ВАД ЗА | | | 4метра  длинной.  3х 50  3х50  3х50 | При подворотах  резина в постоянном  напряжении.  При подвороте кисти  над головой,а в  конечной фазе  касаться колена |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 20.04, 21.04, 23.04.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 (1) | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1.Ходьба на месте  2.Ускоренная ходьба  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра  4.Бег на месте со сгибанием голени наружу  5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте, многоскоки на месте  8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника  9.Прыжки через скакалку вращением вперед  10.Прыжки через скакалку вращением назад | | | 1 мин.  1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  2х16  3х 50  3х 50  3х 50  50 раз. | Колени выше  Средний темп  Медленно, высоко  Средний темп  Скоростное  Скоростное  Высокий темп  Туловище прямо  Высота прыжка 5см.  Высокий темп |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Подвороты к броскам в левосторонней и  правосторонней стоек с отегощающим испандером  резинки.  Спина со стойки на двустароннем захвате  резины.  Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.  Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени. | | | 4метра  длинной.  3х 50  3х50  3х50 | При подворотах  резина в постоянном  напряжении.  При подвороте кисти  над головой,а в  конечной фазе  касаться колена |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 27.04, 28.04, 30.04.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 (1) | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1.Ходьба на месте  2.Ускоренная ходьба  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра  4.Бег на месте со сгибанием голени наружу  5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте, многоскоки на месте  8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника  9.Прыжки через скакалку вращением вперед  10.Прыжки через скакалку вращением назад | | | 1 мин.  1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  2х16  3х 50  3х 50  3х 50  50 раз. | Колени выше  Средний темп  Медленно, высоко  Средний темп  Скоростное  Скоростное  Высокий темп  Туловище прямо  Высота прыжка 5см.  Высокий темп |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Подвороты к броскам в левосторонней и  правосторонней стоек с отегощающим испандером  резинки.  Спина со стойки на двустароннем захвате  резины.  Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.  Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени.  Имитация приемов НАГЭ-ВАД ЗА | | | 4метра  длинной.  3х 50  3х50  3х50 | При подворотах  резина в постоянном  напряжении.  При подвороте кисти  над головой,а в  конечной фазе  касаться колена |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 04.05, 05.05, 07.05.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 (1) | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1.Ходьба на месте  2.Ускоренная ходьба  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра  4.Бег на месте со сгибанием голени наружу  5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте, многоскоки на месте  8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника  9.Прыжки через скакалку вращением вперед  10.Прыжки через скакалку вращением назад | | | 1 мин.  1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  2х16  3х 50  3х 50  3х 50  50 раз. | Колени выше  Средний темп  Медленно, высоко  Средний темп  Скоростное  Скоростное  Высокий темп  Туловище прямо  Высота прыжка 5см.  Высокий темп |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Подвороты к броскам в левосторонней и  правосторонней стоек с отегощающим испандером  резинки.  Спина со стойки на двустароннем захвате  резины.  Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.  Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени. | | | 4метра  длинной.  3х 50  3х50  3х50 | При подворотах  резина в постоянном  напряжении.  При подвороте кисти  над головой,а в  конечной фазе  касаться колена |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 11.05, 12.05, 14.05.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 (1) | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1.Ходьба на месте  2.Ускоренная ходьба  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра  4.Бег на месте со сгибанием голени наружу  5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте, многоскоки на месте  8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника  9.Прыжки через скакалку вращением вперед  10.Прыжки через скакалку вращением назад | | | 1 мин.  1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  2х16  3х 50  3х 50  3х 50  50 раз. | Колени выше  Средний темп  Медленно, высоко  Средний темп  Скоростное  Скоростное  Высокий темп  Туловище прямо  Высота прыжка 5см.  Высокий темп |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Подвороты к броскам в левосторонней и  правосторонней стоек с отегощающим испандером  резинки.  Спина со стойки на двустароннем захвате  резины.  Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.  Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени.  Имитация приемов НАГЭ-ВАД ЗА | | | 4метра  длинной.  3х 50  3х50  3х50 | При подворотах  резина в постоянном  напряжении.  При подвороте кисти  над головой,а в  конечной фазе  касаться колена |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 18.05, 19.05, 21.05.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 (1) | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1.Ходьба на месте  2.Ускоренная ходьба  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра  4.Бег на месте со сгибанием голени наружу  5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте, многоскоки на месте  8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника  9.Прыжки через скакалку вращением вперед  10.Прыжки через скакалку вращением назад | | | 1 мин.  1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  2х16  3х 50  3х 50  3х 50  50 раз. | Колени выше  Средний темп  Медленно, высоко  Средний темп  Скоростное  Скоростное  Высокий темп  Туловище прямо  Высота прыжка 5см.  Высокий темп |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Подвороты к броскам в левосторонней и  правосторонней стоек с отегощающим испандером  резинки.  Спина со стойки на двустароннем захвате  резины.  Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.  Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени. | | | 4метра  длинной.  3х 50  3х50  3х50 | При подворотах  резина в постоянном  напряжении.  При подвороте кисти  над головой,а в  конечной фазе  касаться колена |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 25.05, 26.05, 28.05.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 (1) | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1.Ходьба на месте  2.Ускоренная ходьба  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра  4.Бег на месте со сгибанием голени наружу  5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте, многоскоки на месте  8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника  9.Прыжки через скакалку вращением вперед  10.Прыжки через скакалку вращением назад | | | 1 мин.  1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  2х16  3х 50  3х 50  3х 50  50 раз. | Колени выше  Средний темп  Медленно, высоко  Средний темп  Скоростное  Скоростное  Высокий темп  Туловище прямо  Высота прыжка 5см.  Высокий темп |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Подвороты к броскам в левосторонней и  правосторонней стоек с отегощающим испандером  резинки.  Спина со стойки на двустароннем захвате  резины.  Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.  Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени.  Имитация приемов НАГЭ-ВАД ЗА | | | 4метра  длинной.  3х 50  3х50  3х50 | При подворотах  резина в постоянном  напряжении.  При подвороте кисти  над головой,а в  конечной фазе  касаться колена |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 01.06, 02.06, 04.06.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 (1) | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1.Ходьба на месте  2.Ускоренная ходьба  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра  4.Бег на месте со сгибанием голени наружу  5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте, многоскоки на месте  8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника  9.Прыжки через скакалку вращением вперед  10.Прыжки через скакалку вращением назад | | | 1 мин.  1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  2х16  3х 50  3х 50  3х 50  50 раз. | Колени выше  Средний темп  Медленно, высоко  Средний темп  Скоростное  Скоростное  Высокий темп  Туловище прямо  Высота прыжка 5см.  Высокий темп |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Подвороты к броскам в левосторонней и  правосторонней стоек с отегощающим испандером  резинки.  Спина со стойки на двустароннем захвате  резины.  Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.  Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени. | | | 4метра  длинной.  3х 50  3х50  3х50 | При подворотах  резина в постоянном  напряжении.  При подвороте кисти  над головой,а в  конечной фазе  касаться колена |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО