Тренер: Войтенков Л.М.

Группа: ССМ

Дата проведения тренировочного занятия: 01.06.2020г. (понедельник – 3 часа)

Тема :Развитие специальной силовой выносливости

*(Тренировки проводятся индивидуально с соблюдением эпидемиологических требований)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| 1. | Подготовительная часть  Разминка:  1.бег равномерно.;  2.упраж. на растяж. (наклоны; вращения; выпады)  3.упражнения на координацию | 30мин  10мин  10мин  10мин |
| 2 | Основная часть  Специальная силовая подготовка  Дев.- отжимания «лесенка»  Юн. – подтягивания «лесенка»  Активный отдых- легкий бег  Дев.- отжимания  Юн. – подтягивания  Дев.-отжимания  Юн.- подтягивание  Активный отдых- бег низкой интенсивности  Стойка в упоре на локтях  Упражнения для мышц пресса  Упражнения для мышц спины | 130 мин  3-4-----15-----4-3р  1-2----10----2-1р  20 мин.  6 подх. х максимум в темпе на 2-3секчерез активный отдых 6-8 мин..    6 подх. х максимум на 6 сек. через 6-8 мин. Активного отдыха.  4 п по 2 мин от высокой опоры через 4 мин отдыха  4 п по 2 мин от опоры через 4 мин отдыха  20мин.  4 мин. 2серии через 4мин отдыха  2 серии по 40-50р  2 серии по 40-50р |
| 3 | Заключительная часть  бег трусцой  упр.. на растяж. (наклоны; вращения; выпады) | 20мин  10мин  10мин |