

проведения тренировочного занятия Лаблет. группы Г-3 тренера-преподавателя Черного АВ

Дата проведения 16.05 2020 г.

Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации
Теоретические сведения	1710-1740	изучение ЭВСК	30'	
Общая физическая подготовка	1740-1840	ходьба с подвесными коленями ОРУ приседания на 10 коленях сидение на 8 и 10 коленях прыжки с вышагом со скакалкой скакалка на 10 коленях	60р. 10' 3x15р 3x15р 3x25р. 3x25р. 3x60р	ответы 3' ответы 2' ответы 4' ответы 2' ответы 3'
Техническая подготовка				

Тренер-преподаватель Черный АВ