

План

проведения тренировочного занятия А/абсолют группы Т-3 тренера-преподавателя Черного А.В.

Дата проведения 7.05 2020 г.

Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации
Теоретические сведения	17 ¹⁰ - 17 ³⁰	история возникновения и развития г. лыжной администрации	20'	
Общая физическая подготовка		<p>Корьба на лыжах маневры скольжения</p> <p>90 градусов</p> <p>приведение на 1^ю лыже (неподвижно)</p> <p>прыжки в волнах со сменой и. п.</p> <p>смена лыж и форма лыжи</p> <p>воскресная лыжа с лыжами</p> <p>формат поколения на лыжах</p> <p>прыжки со скакалкой на 2х ногах</p>	<p>60р.</p> <p>3x10р.</p> <p>3x34р.</p> <p>3x15р.</p> <p>3x20р.</p> <p>3x15''</p> <p>3x100</p>	<p>ответ 2'</p> <p>ответ 3'</p> <p>ответ 2'</p> <p>ответ 3'</p> <p>ответ 2'</p> <p>ответ 3'</p>
Техническая подготовка				

Тренер-преподаватель Черный А.В.