

проведения тренировочного занятия План группы Н17-3 тренера-преподавателя Рячихинский В.И.  
 Дата проведения 14.05 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	Изучение Франкель Телма; Травма поведения на дороге			фото, видео на
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Рисунка. Имплоит голова, круговые вращения головой руками, вращение руками в плече и др. движения, планка.	10-15 раз 10 раз 30 раз 1 мин	по одному подходу на каждое упр.	Ватсап
3	Техническая подготовка	20 мин	Кикокки подвучки движения даги удар ой гунки в движении вращ. 2) Квшае маве рен сери, 3) ил подвучки попутку, вагу мавам ши хори дзеваи.	30 раз 50 раз 50 раз	по три подхода на каждую технику	
4	Самостоятельная подготовка	10 мин	Рячихинский.			

Тренер- преподаватель Ватсап , Рячихинский В.И.