

План

проведения тренировочного занятия Лодочный спорт группы Т-3 тренера-преподавателя Черного А.В.

Дата проведения 20.05 2020 г.

Тема	Время проведения	Содержание материала	Допробка	Методические рекомендации
Теоретические сведения				
Общая физическая подготовка	1850-1950	<p>Коробка с надувными шарами коньки 6РЧ</p> <p>прыжки в вышине со скакалкой под скакалкой прыжки</p> <p>прыжки 20 20Рс остановкой 10'</p> <p>марш вперед, назад, в сторону</p> <p>др. со скакалкой на 15 коне</p>	<p>60Р 10'</p> <p>3x30Р. 3x20Р. 3x10В. 3x15Р. 3x60Р.</p>	<p>отдых 3' отдых 2' отдых 3' отдых 2' отдых 3'</p>
Техническая подготовка	1950-2020	техника медленной гонки	30'	интервалы в поворотах поворот факел

Тренер-преподаватель Черный А.В.