

План

проведения тренировочного занятия Ладжетиса группы ИП-1 тренера-преподавателя Черного АВ

Дата проведения 6.05 2020 г.

Тема	Время проведения	Содержание материала	Дошровка	Методические рекомендации
Теоретические сведения	14 ⁵⁰ -15 ¹⁰	Основы легкой атлетики	20'	
Общая физическая подготовка	15 ¹⁰ -15 ⁵⁰	ходьба поперечными шагами ОРУ упор присев - лямба - присев пресс: поднимание туловища на спине пр. со скакалкой на 2х ногах	40р. 10' 3x12р 3x12р 3x60р	отдых 4' отдых 3' отдых 4'
Техническая подготовка				

Тренер-преподаватель Черный АВ