

проведения тренировочного занятия план лекции группы Т-2 тренера-преподавателя Черного А. В.
 Дата проведения 22.05 2020 г.

Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации
Теоретические сведения	1530/1550	Основы спортивной тренировки	20'	
Общая физическая подготовка	1550-17	Ковба с нормальными колесами ОРУ упор присед - лежа - присед - выпрыжки скачок ноги стадия: стоять на ст. ноги в выносе ноги врозь Три ноги со скакалкой на 10'	50р. 60' 3х20р. 3х20р. 2х20" 2х20" 2х20" 3х50р	отдел 41 отдел 21 отдел 21 отдел 41
Техническая подготовка				

Тренер-преподаватель Черный А. В.