

План

проведения тренировочного занятия Математика группы НП-2 тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

Дата проведения 7.05 2020 г.

Тема	Время проведения	Содержание материала	Допро-вка	Методические рекомендации
Теоретические сведения				
Общая физическая подготовка	1530-1610	Коробка пожиманиями колен. ОРУ Притягивать нос вперёд - вперёд - средне - вперёд Лена на шпоре пожимание Гуфотекса сжать на 15 моча на носке Примеры со скакалкой на 2к	40р. 10' 3х25р. 3х15' 2х20'' 3хвр.	ответы 4' ответы 2' ответы 2' ответы 4'
Техническая подготовка	1610-1630	техника медленного ковер Лена	20'	скрестивши шар финал.

Тренер-преподаватель Дубин , Зеринский РВ ,