

План проведения тренировочного занятия Латвия группы Т-2 тренера-преподавателя Черного АВ

Дата проведения 8.05 2020 г.

Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации
Теоретические сведения	16 <sup>00</sup> -16 <sup>20</sup>	осколки замазанные спортсменом	20'	
Общая физическая подготовка	16 <sup>20</sup> -17 <sup>10</sup>	корда с ногтем лангетом колесом ОРУ В весах прыжки со скакалкой Сиденье на скакалке Лена ногтем лангетом прыжки (прыжки) Прыжки: прыжки на 1 <sup>ю</sup> ногу Прыжки со скакалкой на 1 <sup>ю</sup> ногу	40р 10' 3x25р 3x12р 3x20р 3x10р 3x50р	отдых 4' отдых 2' отдых 2' отдых 3' отдых 4'
Техническая подготовка	17 <sup>10</sup> -17 <sup>30</sup>	Прыжки прыжки в весах	20'	имитация атакующей работа на скакалке

Тренер-преподаватель  Черный АВ