План

проведения тренировочного занятия _____ группы НП-3 тренера-преподавателя Рахинский В. М.

Дата проведения 21.05 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	изучение Данкая. Тема: Анатомические термины			фото видео
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Разминка: круговые движ. головой. круговые движ. предплетьями вбок (наружу, внутрь), круговые движ. прямыми руками (вперёд, назад) круговые движ. бедром (назад, вперёд)		по одному подходу на каждое упр.	на Ватеан
3	Техническая подготовка	20 мин	кихон 1) из стойки мизентай удары гоку дзуки 2) киба дачи блоки аге уке, сото уке, учи уке, гедан барай. 3) ZK удары ногами мае гери, ура мавами умиро гери	30 раз 30 раз 30 раз	по три подхода на каждую технику	
4	Самостоятельная подготовка	10 мин	Растяжка. маховые движения поочерёдно правой и левой ногой (вперёд, вбок, назад)			

Тренер- преподаватель _____ / Рахинский В. М.