

План

проведения тренировочного занятия Латнет группы ИП-1 тренера-преподавателя Черного А.В.

Дата проведения 23.05 2020 г.

Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации
Теоретические сведения				
Общая физическая подготовка	1350-1430	<p>Курьва с подниманием коленей ОРУ</p> <p>Выпрыжки с прыжка скаковой ноги</p> <p>Махы: вперед назад в стороны</p> <p>Прямые со скакалкой на 2х ногах</p>	<p>40р. 10'</p> <p>3х12р. 3х12р. 12р. 12р. 12р.</p> <p>3х6р.</p>	<p>ответ 4'</p> <p>ответ 2'</p> <p>ответ 4'</p>
Техническая подготовка	1430-1450	техника прыжков & ударов	20'	имитация в шашке прыжками

Тренер-преподаватель Черный А.В.