

проведения тренировочного занятия математика группы НП-2 тренера-преподавателя Гермою АВ

Дата проведения 14.05 2020 г.

| Тема | Время проведения | Содержание материала | Длительность | Методические рекомендации |
|-----------------------------|-------------------------------------|---|---|---|
| Теоретические сведения | | | | |
| Общая физическая подготовка | 15 ³⁰ - 16 ¹⁰ | <p>Корбда с подниманием колесом ОРУ</p> <p>Тренировка в висах со скакалкой сидящее положение в висе</p> <p>Тренировка со скакалкой по 2х минуты: ленточка, барьерный сег, челночный</p> | <p>40р. 10' 3х20р 3х3р. 3х60р 10'</p> | <p>отдых 4' отдых 2' отдых 4'</p> |
| Техническая подготовка | 16 ¹⁰ - 16 ³⁰ | Техника барьерного бега | 20' | перенос точкой и маховый нос |

Тренер-преподаватель Гермою АВ