

План

проведения тренировочного занятия 1/08 летнее группы НП-1 тренера-преподавателя Черного АВ

Дата проведения 10.05 2020 г.

Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации
Теоретические сведения	1350-1410	основные упражнения закармливание	20'	
Общая физическая подготовка	1410-1450	ходьба по земле на шнурке ОРУ все упражнения с прыжками сидение на коленях челнок! смена бокового сидения коленями выход на шнурок прыжки со скакалкой	40р 10' 3x12р 3x8р 2x8р. 2x10р. 2x10р. 3x8р.	ответы 4' ответы 2' ответы 2' ответы 2' ответы 2' ответы 4'
Техническая подготовка				

Тренер-преподаватель Черный АВ