

План

проведения тренировочного занятия
Дата проведения 30.01 2020г.

группы ИТ-3 тренера-преподавателя Рыжиков В.М.

N	Тема	Время прове-дения	Содержание материала	Дози-ровка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	История борьбы -го & России.			отчет, фото, видео, ватман.
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Различные упражнения в зале и уличное бегу, прыжки, упражнения на пресс, упражнения на выносливость, упражнения на координацию.	по всей подготовке на координатор и инструкторе		
3	Техническая подготовка	20 мин	Ката Хэйан шодан, хэтан, нидан, хэтан сандан, хэтан ёндан, хэтан нодан.	по три раза на каждое ката.		
4	Самостоятельная подготовка	10 мин	Разрешения.			

Тренер-преподаватель Рыжиков В.М.