План конспект тренировочного занятия в группе ТЭ – 1 Тренер : Егоров А.В.

Дата : 13.04.2020

Продолжительность : 120 мин

Период : Подготовительный

Цель : развитие основных физических качеств

Содержание	Время, мин	Рекомендации
Предварительная разминка	5	Темп низкий , плавное исполнение
Активная разминка в движении	10	Темп средний-выше среднего
Упражнения на гибкость	10	Основные упражнения на полу
Динамическая гибкость, махи	5	Темп средний
Повторение базовой техники атакующих и контр-атакующих действий в передвижении	30	Темп средний, акцент на технике исполнения
Основная часть, согласно видеоматериалу, см. рекомендации	35	https://vk.com/video-90982795_456239098
Заминка, включающая элементы работы на гибкость	25	Темп низкий, упражнения по индивидуальному плану

План конспект тренировочного занятия в группе ТЭ – 1 Тренер : Егоров А.В.

Дата : 15.04.2020

Продолжительность : 120 мин

Период : Подготовительный

Цель : развитие основных физических качеств

Содержание	Время, мин	Рекомендации
Предварительная разминка	5	Темп низкий , плавное исполнение
Активная разминка в движении	10	Темп средний-выше среднего
Упражнения на гибкость	10	Основные упражнения на полу
Динамическая гибкость, махи	5	Темп средний
Повторение базовой техники атакующих и контр-атакующих действий в передвижении	30	Темп средний, акцент на технике исполнения
Основная часть, согласно видеоматериалу, см. рекомендации	35	https://vk.com/video-90982795_456239113
Заминка, включающая элементы работы на гибкость	25	Темп низкий, упражнения по индивидуальному плану

План конспект тренировочного занятия в группе ТЭ – 1 Тренер : Егоров А.В.

Дата : 16.04.2020

Продолжительность : 120 мин

Период : Подготовительный

Цель : развитие технических навыков

Содержание	Время, мин	Рекомендации
Предварительная разминка	5	Темп низкий , плавное исполнение
Активная разминка в движении	10	Темп средний-выше среднего
Упражнения на гибкость	10	Основные упражнения на полу
Динамическая гибкость, махи	5	Темп средний
Повторение базовой техники атакующих и контр-атакующих действий в передвижении	30	Темп средний, акцент на технике исполнения
Основная часть, согласно видеоматериалу, см. рекомендации	35	https://vk.com/video-90982795_456239112
Заминка, включающая элементы работы на гибкость	25	Темп низкий, упражнения по индивидуальному плану

План конспект тренировочного занятия в группе ТЭ – 1 Тренер : Егоров А.В.

Дата : 17.04.2020

Продолжительность : 120 мин

Период : Подготовительный

Цель : развитие основных физических качеств

Содержание	Время, мин	Рекомендации
Предварительная разминка	5	Темп низкий , плавное исполнение
Активная разминка в движении	10	Темп средний-выше среднего
Упражнения на гибкость	10	Основные упражнения на полу
Динамическая гибкость, махи	5	Темп средний
Повторение базовой техники атакующих и контр-атакующих действий в передвижении	30	Темп средний, акцент на технике исполнения
Основная часть, согласно видеоматериалу, см. рекомендации	35	https://vk.com/video-90982795_456239110
Заминка, включающая элементы работы на гибкость	25	Темп низкий, упражнения по индивидуальному плану

План конспект тренировочного занятия в группе ТЭ – 1 Тренер : Егоров А.В.

Дата : 18.04.2020

Продолжительность : 120 мин

Период : Подготовительный

Цель : развитие специальных физических качеств

Содержание	Время, мин	Рекомендации
Предварительная разминка	5	Темп низкий , плавное исполнение
Активная разминка в движении	10	Темп средний-выше среднего
Упражнения на гибкость	10	Основные упражнения на полу
Динамическая гибкость, махи	5	Темп средний
Повторение базовой техники атакующих и контр-атакующих действий в передвижении	30	Темп средний, акцент на технике исполнения
Основная часть, согласно видеоматериалу, см. рекомендации	35	https://vk.com/video-90982795_456239115
Заминка, включающая элементы работы на гибкость	25	Темп низкий, упражнения по индивидуальному плану