**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

Тренировочного занятия № \_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года

Количество занимающихся – \_\_\_\_ человек

Продолжительность занятий – с\_\_\_\_\_\_\_по\_\_\_\_\_\_\_

Тема:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Цели и задачи тренировочного занятия:**

1.

2.

3.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Части урока** | **Содержание занятий** | **Дозировка упражнений** | **Методические указания** |
| 1 | Вводно-подготовительная часть |  |  |  |
| 2 | Основная часть |  |  |  |
| 3 | Заключительная часть |  |  |  |

**Тренер – преподаватель по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**