**План-конспект**

**Учебно-тренировочного занятия**

**Наименование образовательной программы:**

Тренер-преподаватель:

Дата проведения:

Место проведения:

Контингент:

Цель:

Задачи:

Инвентарь:

Ход занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1) Подготовительная часть** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **2) Основная часть**  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **3) Заключительная часть** |
|  |  |  |

Рефлексия:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_