

ФИО тренера: \_\_\_\_\_

### План-конспект УТЗ

Группа: \_\_\_\_\_ возраст: \_\_\_\_\_

Направленность УТЗ: \_\_\_\_\_

Задачи УТЗ: 1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

Часть УТЗ	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная (общая разминка)	1. Организационные мероприятия. 2. Беговые упражнения. 3. Перестроение на ОРУ. 4. ОРУ.		
Подготовительная			
Основная			
Заключительная			

