

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			

