**Шаблон № 3. Содержание блоков РГТЗ**

**ФИО конкурсанта:**

**Задачи регламентированного занятия (по блокам 1, 2):**

1.

2.

НАЗВАНИЕ БЛОКА: РАЗМИНКА

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ИНВЕНТАРЬ:

РАБОЧИЙ ВЕС:

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕКА (мин.):

ТЕМП МУЗЫКИ (уд.мин):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования двигательного действия с** **указанием ИП** | **Режим/темп** | **Кол-во****повторений** | **Методические указания** |
| **Направленные** **на эффективное и** **безопасное выполнение упражнения** | **Направленные на дыхание** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

НАЗВАНИЕ БЛОКА 1:

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ИНВЕНТАРЬ:

РАБОЧИЙ ВЕС (диапазон min и max веса с учетом подбора веса для каждого волонтера):

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕКА (мин.):

ТЕМП МУЗЫКИ (уд.мин):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования двигательного действия с** **указанием ИП** | **Режим/темп** | **Кол-во****повторений** | **Методические указания** |
| **Направленные** **на эффективное и** **безопасное выполнение упражнения** | **Направленные на дыхание** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

НАЗВАНИЕ БЛОКА 2:

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ИНВЕНТАРЬ:

РАБОЧИЙ ВЕС (диапазон min и max веса с учетом подбора веса для каждого волонтера):

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕКА (мин.):

ТЕМП МУЗЫКИ (уд.мин):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования двигательного действия с** **указанием ИП** | **Режим/темп** | **Кол-во****повторений** | **Методические указания** |
| **Направленные** **на эффективное и** **безопасное выполнение упражнения** | **Направленные на дыхание** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |