



План-конспект учебно-тренировочного занятия №3

Дата: 02.04.2020

День недели: Четверг

Тренер: Казак С. М.

Возраст: U-10

Период: Дистанционное обучение

№	Подготовительная часть	Дозировка
1	Беговые упражнения Высокое поднятие бедра только правой ноги Высокое поднятие бедра только левой ноги Захлестывание голени назад только правой ноги Захлестывание голени назад только левой ноги Подъем бедра, захлест голени только правой ноги, захлест голени только левой ноги; поочередно	5 мин
2	ОРУ Растяжка	5 мин
Основная часть		
1.	Физическая подготовка: <u>1. Развитие и координация</u> Упражнение 4 Упражнение 5 Упражнение 6 https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk <u>2. Развитие силы</u> Планка в различных положениях https://www.youtube.com/watch?v=0JtBS11DGDk&feature=youtu.be	3 по 20'' пауза 20'' 3 по 20'' пауза 20'' 3 по 20'' пауза 20'' 10 мин
2	Техническая подготовка: Комплекс упражнений в домашних условиях https://www.youtube.com/watch?v=HfzJ0jQLMIc Ведение мяча https://www.youtube.com/watch?v=S3tj-aNZ2_s&feature=youtu.be Описание: Упражнение 1 Упражнение 3 Упражнение 4	10 мин 2 мин пауза 2 мин 2 мин пауза 2 мин 2 мин пауза 2 мин
Заключительная часть		
1	Стретчинг Растяжка	5 мин
2	Упражнение на пресс Описание: лежа на полу, руки за головой, локти разъединены в сторону, ноги согнуты в коленях, достать правым локтем левое колено, левым локтем правое колено Тоже самое положение, поднимаем ноги и крутим "велосипед"	5 мин 3 серии по 30 сек пауза 30 сек 3 серии по 30 сек пауза 30 сек