



План-конспект учебно-тренировочного занятия №5

Дата: 08.04.2020

День недели: Среда

Тренер: Казак С. М.

Возраст: U-10

Период: Дистанционное обучение

№	Подготовительная часть	Дозировка
1	Беговые упражнения	5 мин
2	ОРУ	5 мин
Основная часть		
1.	Физическая подготовка: Прыжки на скакалке Развитие координации Упражнение 1,2,3 https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk	5 серий по 45 сек пауза 1 мин 3 серий по 40 сек. пауза 1 мин
2.	Техническая подготовка: Упражнение 1: Комплекс футбольных упражнений в домашних условиях https://www.youtube.com/watch?v=4F2I82RihCs Упражнение 2: Комплекс футбольных упражнений у стены https://www.youtube.com/watch?v=4F2I82RihCs Описание в видео	10 мин 15 мин
Заключительная часть		
1	Стретчинг	5 мин
2	Упражнение на пресс	5 мин