



План-конспект учебно-тренировочного занятия №11

Дата: 13.04.2020

День недели: ПН

Тренер: Грищенко А. В.

Возраст: U-15

Период: Дистанционное домашнее обучение

№	Подготовительная часть	Дозировка
1	Ходьба на месте	2 мин
2	Бег на месте	5 мин
3	ОРУ	7 мин
Основная часть		
1	Физическая подготовка: Приседание https://www.youtube.com/watch?v=MUIxtItGioU	3*30 раз 1 мин паузы
2	Техническая подготовка: 1.«Кресты» https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE 2. «Перекаты» https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE 3.«Черпак» https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE	2*2 мин 2 мин паузы 2*3 мин 2 мин паузы по 2 мин на каждую ногу с паузой 1 мин
Заключительная часть		
1	Стретчинг: - шпагат; - одна нога выпад, вторая назад; - присесть на одну ногу, вторая в сторону; - присед на две ноги, локтями развести колени; - упор лежа, нога за ногу, тянем икроножные мышцы	5 мин
2	Отжимания	25 раз