



## План-конспект учебно-тренировочного занятия №7

Дата: 14.04.2020

День недели: Вт

Тренер: Казак С. М.

Возраст: U-10

Период: Дистанционное домашние обучение

№	Подготовительная часть – 10 мин	Дозировка
1	Беговые упражнения	
2	Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, захлест. Частота на месте: лицом правым боком, левым, спиной ОРУ	
	Основная часть – 50 мин	
1	<b>Физическая подготовка:</b> Развитие координации Упражнение 7,8,9 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk">https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk</a> Развитие силы Планка <a href="https://www.pinterest.ru/pin/707909635166125237/">https://www.pinterest.ru/pin/707909635166125237/</a>	3 серии по 45 сек пауза 1 мин
2	<b>Техническая подготовка:</b> Урок 1 Урок 2 <a href="https://www.youtube.com/user/ZenitFootballClub">https://www.youtube.com/user/ZenitFootballClub</a> Скакалка Прыжки на месте	3 серии по 1 мин пауза 30 сек
	Заключительная часть – 10 мин	
1	Стретчинг	5 мин
2	Упражнение на пресс	5 мин