



План-конспект учебно-тренировочного занятия №8

Дата: 15.04.2020

День недели: Среда

Тренер: Казак С. М.

Возраст: U-10

Период: Дистанционное, домашние обучение

№	Подготовительная часть – 10 мин	Дозировка
1 2	Беговые упражнения ОРУ	
Основная часть – 50 мин		
1 2	<p>Физическая подготовка: Развитие координации Упражнение 9,10,11 https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk Развитие силы Упражнение 1,2,3,4,5,6,7 https://www.youtube.com/results?search_query=parisi+speed+school</p> <p>Техническая подготовка: Комплекс упражнений в домашних условиях https://www.youtube.com/watch?v=HfzJ0jQLMIc Скакалка Бег на месте</p>	<p>3 серии по 45 сек пауза 1 мин</p> <p>3 серии по 1 мин пауза 30 сек</p>
Заключительная часть – 10 мин		
1 2	Стретчинг Упражнение на пресс	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p>