



План-конспект учебно-тренировочного занятия №9

Дата: 16.04.2020

День недели: Четверг

Тренер: Казак С. М.

Возраст: U-10

Период: Дистанционное, домашние обучение

№	Подготовительная часть – 10 мин	Дозировка
1	Беговые упражнения	5 мин
2	ОРУ	5 мин
Основная часть – 50 мин		
1	Физическая подготовка: Развитие координации Упражнение 11,12,13 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 Приседание на месте Рекомендации: медленно садимся, быстро встаем Приседание с выпрыгиванием вверх	3 серии по 45 сек пауза 1 мин 3 серии по 10-15 раз пауза 1 м 3 серии по 10-15 раз пауза 2 м
2	Техническая подготовка: Урок 5,6,7 https://www.youtube.com/user/ZenitFootballClub Описание в видео	3 серии по 1 мин пауза 30 сек
Заключительная часть – 10 мин		
1	Стретчинг	5 мин
2	Упражнение на пресс	5 мин