



План-конспект учебно-тренировочного занятия №10

Дата: 21.04.2020

День недели: Вторник

Тренер: Казак С. М.

Возраст: U-10

Период: Дистанционное домашнее обучение

№	Подготовительная часть	Дозировка
1	Беговые упражнения https://vk.com/videos-37112441	5 мин
2	ОРУ	5 мин
Основная часть		
1	Физическая подготовка: Развитие координации Упражнение 7,8,9 https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk Развитие силы Упражнение 1,2,3,5,6,7 https://www.youtube.com/watch?v=ISwDEmXeCsQ	3 серии по 50 сек пауза 1 мин 20 мин
2	Техническая подготовка: Жонглирование Урок 1 Урок 2 https://www.youtube.com/user/ZenitFootballClub	10 мин
Заключительная часть		
1	Стретчинг после тренировки https://www.youtube.com/results?search_query=стретчинг+после+тренировки	5 мин
2	Упражнение на пресс https://ggym.ru/exercises/uprazhneniya-dlya-pressa/	5 мин