



## План-конспект учебно-тренировочного занятия №11

Дата: 22.04.2020

День недели: Среда

Тренер: Казак С. М.

Возраст: U-10

Период: Дистанционное домашнее обучение

№	Подготовительная часть	Дозировка
1	Разминка <a href="https://www.youtube.com/user/ZenitFootballClub">https://www.youtube.com/user/ZenitFootballClub</a>	5 мин
2	ОРУ	5 мин
Основная часть		
1	<b>Физическая подготовка:</b> Развитие координации Упражнение 10,11,12 <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/kazak_cergey/планка-упражнение/">https://www.pinterest.ru/kazak_cergey/планка-упражнение/</a>	3 серии по 50 сек пауза 1 мин  20 мин
2	<b>Техническая подготовка:</b> Комплекс упражнений в домашних условиях <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4F2I82RihCs">https://www.youtube.com/watch?v=4F2I82RihCs</a> Скакалка: Прыжки на месте Бег на месте	3 серии по 1 м пауза 1 м
Заключительная часть		
1	Стретчинг после тренировки <a href="https://www.youtube.com/results?search_query=стретчинг+после+тренировки">https://www.youtube.com/results?search_query=стретчинг+после+тренировки</a>	5 мин
2	Упражнение на пресс <a href="https://ggym.ru/exercises/uprazhneniya-dlya-pressa/">https://ggym.ru/exercises/uprazhneniya-dlya-pressa/</a>	5 мин