



План-конспект учебно-тренировочного занятия №19

Дата: 23.04.2020

День недели: ЧТ

Тренер: Грищенко А. В.

Возраст: U-15

Период: Дистанционное домашнее обучение

| № | Подготовительная часть | Дозировка |
|----------------------|--|--|
| 1 | Ходьба на месте | 2 мин |
| 2 | Бег на месте | 5 мин |
| 3 | ОРУ | 7 мин |
| Основная часть | | |
| 1 | <p>Техническая подготовка:</p> <p>Ведения мяча перекастом https://youtu.be/cYr8ITWx-LE</p> <p>Ведения мяча вн. и внешней стороной стопы двумя ногами https://youtu.be/TD8M6nFcDek</p> <p>Жонглирование всеми частям тела https://youtu.be/hNsOgUMojNc</p> | <p>2 мин</p> <p>по 2 мин</p> <p>5 мин</p> |
| 2 | <p>Физическая подготовка (сила):</p> <p>Планка - обычная. https://youtu.be/0JtBS11DGDk</p> <p>Скакалка: (поочередно левая-правая нога, на двух ногах)</p> | <p>3*2 мин. пауза 1 мин</p> <p>3*2 мин 2 мин пауза</p> |
| Заключительная часть | | |
| 1 | <p>Стретчинг:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шпагат; - одна нога выпад, вторая назад; - присесть на одну ногу, вторая в сторону; - присед на две ноги, локтями развести колени; - упор лежа, нога за ногу, тянем икроножные мышц | 5мин. |
| 2 | Упражнение на спину (лежа на животе поднимаем одно временно ноги и руки) | 25 раз |