



План-конспект учебно-тренировочного занятия №14

Дата: 29.04.2020

День недели: СР

Тренер: Казак С. М.

Возраст: U-10

Период: Дистанционное домашнее обучение

№	Подготовительная часть	Дозировка
1	Разминка для тех, кто сидит дома от Марии Буровой https://www.youtube.com/watch?v=_ES1iiId9fl&t=137s	10 мин
Основная часть		
1	Физическая подготовка: Развитие координации Упражнение 10, 11, 12, 13 https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk Развитие силы Планка. https://www.youtube.com/watch?v=KucnO3WYjfA	3 серии по 1 мин пауза 1 мин 15 мин
2	Техническая подготовка Комплекс упражнений в домашних условиях https://www.youtube.com/watch?v=4F2I82RihCs&t=1s	20 мин
Заключительная часть		
1	Стретчинг после тренировки https://www.youtube.com/watch?v=Y335vv_AKAg	5 мин
2	Упражнение на пресс https://www.youtube.com/watch?v=T-e2mTtP8Cs	5 мин