

План-конспект учебно-тренировочного занятия №28




Дата: 14.05.2020

День недели: ЧТ

Тренер: Грищенко А. В.

Возраст: U-15

Период: Дистанционное обучение

№	Подготовительная часть	Дозировка
1	Ходьба на месте	2 мин
2	Бег на месте	3 мин
3	ОРУ	5 мин
Основная часть		
1	<p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чувство мяча «галочка» «треугольник 1» «треугольник 2» https://youtu.be/yRSRttu8Gp8 	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>
2	<p>Физическая подготовка (сила):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Планка - обычная. https://youtu.be/0JtBS11DGDk - Отжимание https://youtu.be/_U8XRJi_1KY - Пресс: лежа на спине одновременно поднимаем руки и ноги одновременно <div style="text-align: center;">   </div>	<p>3*2 мин. пауза 2 мин</p> <p>2*25 раз пауза 1 мин</p> <p>2*20 раз пауза 2 мин</p>
Заключительная часть		
1	Стретчинг	5 мин