

Конспект - занятия

Группа: ТСС-2

Задачи: Поддержание ОФП и совершенствование навыков контроля мяча, стретчинг.

Дата: понедельник

Время: 14:15 - 15:45

Место: комната – пространство 2х2м

Инвентарь: мяч, 2 фишки(бутылки, кружки и т.д.)

№п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть (разминка) https://youtu.be/sYbN8TenBGU	15 мин	Смотреть, слушать внимательно и выполнять упражнения показанные на видео. При выполнении стретчинга необходима помощь партнера(мама, папа, брат или др. родственники находящиеся дома).
2	Основная часть: https://youtu.be/5Hns0cOPm60 https://youtu.be/4DGNy45Msi0	60 мин	
3	Заключительная часть: Стретчинг - https://youtu.be/w69x-kM0-3Y	15 мин	

Тренер: Дубков И.В.