

Конспект - занятия

Группа: НП-1

Задачи: Поддержание физической работоспособности футболиста, стретчинг.

Дата: 03.02.2022, четверг

Время: 13:00 - 15:00

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	Упражнения показанные на видео в движении выполняем на месте. При выполнении стретчинга необходима помощь партнера(мама, папа, брат или др. родственники находящиеся дома).
2	Основная часть: https://youtu.be/U_6u1OSwr7U Заключительная часть:	60 мин	
3	Стретчинг - https://youtu.be/w69x-kM0-3Y	15 мин	

Тренер: Дубков И.В.