

Конспект - занятия

Группа: ТСС-4

Задачи: Поддержание ОФП и координационных способностей с мячом, стретчинг.

Дата: пятница

Время: 16:00 - 18:15

Место: комната – пространство 2х2м

Инвентарь: мяч

№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: ОФП- https://vk.com/video-170102421_456239099	90 мин	
3	Координация с мячом - https://youtu.be/yRSRttu8Gp8	40 мин	
	Заключительная часть: Стретчинг - https://youtu.be/w69x-kM0-3Y	50 мин	
		30 мин	

Тренер: Дубков И.В.