

Конспект - занятия

Группа: ТСС-4

Задачи: Поддержание физической работаспособности футболиста, стретчинг.

Дата: среда

Время: 16:00 - 18:15

Место: комната – пространство 2х2м

Инвентарь: мяч, отягощения и партнер.

№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(силовая): Для Верха-спина грудь плечи и руки: https://youtu.be/c0yzRJrXrds	90 мин	
3	для ног https://youtu.be/v-lhfTzFuFU Заключительная часть: Стретчинг - https://youtu.be/w69x-kM0-3Y	30 мин	

Тренер: Дубков И.В.