

Конспект - занятия

Группа: ТСС-4

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

Дата: понедельник

Время: 16:00 - 18:45

Место: комната – пространство 2х2м

Инвентарь: мяч, бутылка с водой.

№п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть (разминка) https://youtu.be/cVKGCxub-zk	15 мин	до 10 мин видео
2	Основная часть: https://youtu.be/cVKGCxub-zk	90 мин	с 10 мин видео, каждое упражнение 15 раз по 3 подхода на каждую ногу.
3	Заключительная часть: Стретчинг - https://youtu.be/w69x-kM0-3Y	30 мин	Нужен партнер

Тренер: Дубков И.В.