

## Конспект недельного микроцикла

**Группа:** НП - 3

**Задачи:** Обучение верхнему пасу.

**Дата:** 01.10 – 05.10.2021 г.

**Время:** 16.30-18.00ч

**Место:** комната, пространство не менее 4х3м (или двор своего дома)

**Инвентарь:** мяч, гантели, скакалка

| №<br>п/п | Содержание занятия                                                                                                                                                       | дозировка | Организационно-методические указания                                                                                                            |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Подготовительная часть (разминка):                                                                                                                                       | 15 мин    | Обще-развивающие упражнения, по схеме предыдущих занятий в спорт.зале, при наших тренировках.                                                   |
| 2.       | Основная часть:<br><a href="https://youtu.be/13JTgN4GDRg?list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D_9pXXmc">https://youtu.be/13JTgN4GDRg?list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D_9pXXmc</a> | 60 мин    | Смотреть, слушать внимательно и выполнять упражнения, показанные на видео либо в помещении дома/квартиры, либо на территории двора своего дома. |
| 3.       | Заключительная часть:<br>упражнения на растяжение.                                                                                                                       | 15 мин    | Прыжки на скакалке, упражнения на пресс, упражнения с гантелями.                                                                                |

Тренер: Жестков Ю.П.