

## Индивидуальный план работы

Групп О-1БА-1, О-1БА-3 возраст 9 до 11

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 27.07.2020, 28.07.2020

**Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.**

**Теоретическое задание: онлайн-тест.**

**Домашнее задание:**

Просмотреть видео и попытаться выполнить упражнения с мячом на месте (прислать фото или видеоотчет, а также оценку выполненного онлайн-теста)

Ссылка на видео: [https://vk.com/video-111973622\\_456239020](https://vk.com/video-111973622_456239020)

Онлайн-тест: <https://konstruktortestov.ru/test-11187>

## Индивидуальный план работы

Групп О-1БА-1, О-1БА-3 возраст 9 до 11

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 29.07.2020, 30.07.2020

**Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.**

**Домашнее задание:**

Просмотреть видео и попытаться выполнить упражнения с мячом на месте (прислать фото или видеоотчет).

Ссылка на видео: [https://youtu.be/7-C3eo\\_tAJY](https://youtu.be/7-C3eo_tAJY)