|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата уроку** | **Тема** | **Зміст, посилання на інтернет-ресурси** |
| 09.11.2020  10.11.2020  12.11.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk> хлопці - 2-4 кола, дівчата 1-3 кола. Відпочинок між підходами 1-2хв.  Виконувати в зручному для себе темпі.  Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв  Підготовча група виконує тільки розминку. |