План дистанционных тренировок, этап подготовки ТЭ(СС) тренер Бородин В.В., Бриль В.Б., Ефанов А.В., Игнашева А.В., Лацкова Т.А., Перов Ю.И., Рыбакова И.В., Шевцова

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09.00	Отчет о состоянии здоровья спортсмена.	Отчет о состоянии здоровья спортсмена.	Отчет о состоянии здоровья спортсмена.	Отчет о состоянии здоровья спортсмена.	Отчет о состоянии здоровья спортсмена.	Отчет о состоянии здоровья спортсмена.	Выходной
12.00-12.20	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	
12.20-12.40	Комплекс ОФП	ОФП на мышцы ног	Комплекс ОФП	ОФП на все группы мышц	ОФП. Комплекс ОРУ	ОФП на все группы мышц	
12.40-13.20	Имитация с передвижением. Топ спин справа и слева	Упражнения на координацию и чувство мяча	Упражнения на координацию	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО - наклон	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО - наклон	
	Прыжки и передвижения по восьмерки		Имитация с передвижением. Топ спин справа и слева	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО -пресс		Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО -пресс	
	Имитация справа и слева	Игра об стенку	Отработка подач	Комплекс упражнений физкультткрно-спортивного комплекса ГТО - отжимания		Комплекс упражнений физкультткрно-спортивного комплекса ГТО - отжимания	
13.20-13.45	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	
13.45-14.00	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
14.00-14.30	Теория	Теория	Теория	Теория	Теория	Теория	
	Что такое комплекс ГТО	История ГТО	Как правильно выполнять ГТО	Нормативы ГТО	Просмотр и анализ игры сильнейших спортсменов России	Просмотр и анализ игры сильнейших спортсменов мира	
14.30-15.00	Проверка видео и фото отчетов спортсменов.	Проверка видео и фото отчетов спортсменов.	Проверка видео и фото отчетов спортсменов.	Проверка видео и фото отчетов спортсменов.	Проверка видео и фото отчетов спортсменов.	Проверка видео и фото отчетов спортсменов.	