

План дистанционных тренировок, этап подготовки ССМ/ВСМ ст. тренер Эльберт А.М., тренер Бородин В.В., Куниченко А.С., Лешев С.Г., Семенова С.Д., Трошинев А.С., Шевцова Е.Г.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09.00	отчет о состоянии здоровья каждого спортсмена	отчет о состоянии здоровья каждого спортсмена	отчет о состоянии здоровья каждого спортсмена	отчет о состоянии здоровья каждого спортсмена	отчет о состоянии здоровья каждого спортсмена	отчет о состоянии здоровья каждого спортсмена	
10.00-10.20	Разминка.	Разминка.	Разминка.	Разминка.	Разминка.	Разминка.	
10.20-10.40	Комплекс ОФП на все группы мышц	ОФП на силу мышц рук	Комплекс упражнений на силу мышц ног	Комплекс ОФП	Комплекс упражнений на все группы мышц	Комплекс упражнений на силу мышц ног	
10.40-12.00	Имитация справа и слева	Прыжки и передвижения по восьмерке	Топ-спин справа/слева через прыжки	Имитационные упражнения в передвижении	Прыжки и передвижения	Имитация Топ-спин справа и слева с выходом через бег на месте	
	Имитационные упражнения в передвижении	Имитация справа и слева	Имитация с	Топ-спин справа/слева через прыжки	Имитация с передвижением. Топ спин справа и слева	Топ-спин справа/слева	
	Отработка элементов игры с учетом индивидуальных особенностей и недостатков игроков	Отработка элементов игры с учетом индивидуальных особенностей и недостатков игроков	Отработка элементов игры с учетом индивидуальных особенностей и недостатков игроков	Топ-спин справа/слева через прыжки	Отработка элементов игры с учетом индивидуальных особенностей и недостатков игроков	Отработка элементов игры с учетом индивидуальных особенностей и недостатков игроков	
12.00-12.30	Заключительная часть занятия. Упражнения на растяжку	Заключительная часть занятия. Упражнения для мышц ног, спины, пресса	Заминка. Упражнения на пресс	Заключительная часть занятия. Упражнения для мышц ног, спины, пресса	Заминка. Упражнения на пресс	Заключительная часть занятия. Упражнения для мышц ног, спины, пресса	
12.30-13.00	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
18.00-21.00	Теория	Теория	Теория	Теория	Теория	Теория	
	Правила поведения детей на дорогах	Тест на знание ПДД	Правила пожарной безопасности	Тест. Правила пожарной безопасности	Правила безопасного поведения на воде	Тест. Правила поведения на воде	
	Проверка видео и фотоотчетов спортсменов	проверка теоретического задания, индивидуальное обсуждение отисторов с	Проверка видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка видео и фотоотчетов спортсменов	проверка теоретического задания, индивидуальное обсуждение отисторов с	

Выходной