

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., Трошнев 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 | Выходной | |
| 10.00-10.20 | Разминка. | Разминка. | Разминка. | Разминка. | Разминка. | Разминка. | | |
| 10.20-10.40 | Комплексе ОФП на все группы мышц | ОФП на силу мышц рук | Комплекс упражнений на силу мышц ног | Комплексе 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 передвижением. Топ спин справа и 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 |
| | | 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 объяснение ответов с | Проверка видео и фотоотчетов спортсменов | Проверка видео и фотоотчетов спортсменов | Проверка видео и фотоотчетов спортсменов | проверка теоретического задания, индивидуальное объяснение ответов с | | |