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 Е.Г.

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	ОФП на мышцы ног	ОФП на все группы мышц	ОФП. Передвижения и ускорения	ОФП на все группы мышц	ОФП. Комплекс ОРУ	ОФП на все группы мышц	
12.40-13.20	Имитационные упражнения в передвижении Упражнения на координацию	Упражнения на координацию и чувство мяча в ограниченном пространстве	Тренировка со стеной Упражнения на координацию	Упражнения с мячом Имитационные упражнения в передвижении	Имитация справа и слева Отработка подач	Имитация с передвижениями Упражнения на координацию и чувство мяча в ограниченном пространстве	
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 Правила поведения детей на дорогах	Теория Тест на знание ПДД	Теория Правила пожарной безопасности	Теория Тест. Правила пожарной безопасности	Теория Правила безопасного поведения на воде	Теория Тест. Правила поведения на воде	
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.	