

- План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения городского спорта группы НП-1 в количестве 15 человек на период 13.04.20 по 19.04.20.

Тренер Филиппов Вячеслав Викторович

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория: Тактика выбивание фигур.		Использовать видео и фото-файлы.
Подготовительная часть		
Общая разминка ходьба ,бег на месте ,общеразвивающие и другие упражнения. Специальная разминка: имитационные и специальные упражнения, отдельные элементы техники движений.	5-7 мин.  10-15 мин	Глубокое и ритмичное дыхание, общее разогревание организма. Подготовка и тщательная проработка основных групп мышц.
Основная часть		
Техническая подготовка: изучение и совершенствование техники движений, совершенствование двигательных навыков. Специальная физическая подготовка:	30-40 мин.  20 мин	Выполнение упражнений с мячом.  Упражнения со скамейкой.
Заключительная часть		
Упражнение на расслабление, углубленное дыхание, Углубленное дыхание, уборка инвентаря и оборудования.	5-10 мин.	Выполнять без напряжения.