

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения городского спорта группы НП-1 в количестве 15 человек на период 20.04.20 по 26.04.20.

Тренер Филиппов Вячеслав Викторович

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория: Тактика игры с полукона. Выбивание одиночных городков. Выбивание комбинаций.		Использовать видео и фото-файлы.
Подготовительная часть		
Общая разминка ходьба ,бег на месте ,общеразвивающие и другие упражнения. ОФП; 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	30-40 мин. 20 мин	Выполнение упражнений для спины. Упражнения на гибкость Упражнения на укрепления поясницы.
Заключительная часть		
Упражнение на расслабление, углубленное дыхание, Углубленное дыхание, уборка инвентаря и оборудования.	5-10 мин.	Выполнять без напряжения.