

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения городского спорта группы НП-1 в количестве 15 человек на период 27.04.20 по 03.05.20.

Тренер Филиппов Вячеслав Викторович

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория: ОФП. Важность разминки перед тренировкой ( перед бросками битами с полукона) .Предотвращения травм.		Использовать видео и фото-файлы.
Подготовительная часть		
Общая разминка ходьба ,бег на месте ,общеразвивающие и другие упражнения ; 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	15-20 мин.  15-20 мин	Выполнение упражнений для рук. Выполнение упражнений для пресса.  Упражнения на укрепления поясницы. Упражнения на укрепления ног.
Заключительная часть		
Упражнение на расслабление, углубленное дыхание, Углубленное дыхание, уборка инвентаря и оборудования.	5-10 мин.	Выполнять без напряжения.