

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения городского спорта группы НП-1 в количестве 15 человек на период 11.05.20 по 17.05.20.

Тренер Филиппов Вячеслав Викторович

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<p>Теория: Тактика игры в команде. Тактика игры в команде отличается тем, что каждый игрок команды может выйти на фигуры (комбинации) более приемлемые для игрока.</p>		<p>Использовать видео и фото-файлы.</p>
<p>Подготовительная часть</p>		
<p>Общая разминка ходьба, бег на месте, общеразвивающие и другие упражнения; упражнения, отдельные элементы техники движений.</p>	<p>5-7 мин. 10-15 мин</p>	<p>Глубокое и ритмичное дыхание, общее разогревание организма. Подготовка и тщательная проработка основных групп мышц.</p>
<p>Основная часть</p>		
<p>Техническая подготовка: изучение и совершенствование техники движений, совершенствование двигательных навыков</p>	<p>20-30. мин. 10-15. мин</p>	<p>Выполнение упражнений для основных групп мышц. Упражнения с собственным весом. Упражнения с гимнастической палкой.</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Упражнение на расслабление, углубленное дыхание, углубленное дыхание, уборка инвентаря и оборудования.</p>	<p>5-10 мин.</p>	<p>Выполнять без напряжения.</p>