

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения городского спорта группы НП-1 в количестве 15 человек на период 25.05.20 по 31.05.20.

Тренер Филиппов Вячеслав Викторович

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория: «Штрафной» городок. «Штрафным» называется городок ,вкатившийся в «пригород» на расстоянии менее 20 см (40 см для мл. юношей и для выбивания с кона ст. юношами и взрослыми) от штрафной линии.		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	20-30. мин. 10-15 мин.	Выполнение упражнений для основных групп мышц. Упражнения на пресс. Упражнения на растяжение. Выполнять осторожно и медленно . (не резко).
Заключительная часть		
Упражнение на расслабление, углубленное дыхание, Углубленное дыхание, уборка инвентаря и оборудования.	5-10 мин.	Выполнять без напряжения.