

План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Фехтования в формате дистанционной подготовки с 01.06.2020 по 30.06.2020 г. тренер Рогошкин М.А. группа НП-1

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
01.06.2020	09:30-11:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие гибкости</p> <p>СФП: Передвижение на месте с подъемом стопы, передвижение шагами вперед и назад и изменением длины и скорости, приседания в боевой стойке,выпад(закрыватьс назад и вперед),</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с упражнениями на координационной лестнице</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	03.06.2020	09:30-11:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие гибкости</p> <p>СФП: Передвижение на месте с подъемом стопы, передвижение шагами вперед и назад и изменением длины и скорости, приседания в боевой стойке,выпад(закрыватьс назад и вперед),</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с упражнениями на координационной лестнице</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
05.06.2020	09:30-11:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие гибкости</p> <p>СФП: Передвижение на месте с подъемом стопы, передвижение шагами вперед и назад и изменением длины и скорости, приседания в боевой стойке,выпад(закрыватьс назад и вперед),</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с упражнениями на координационной лестнице</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	08.06.2020	09:30-11:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие гибкости</p> <p>СФП: Передвижение на месте с подъемом стопы, передвижение шагами вперед и назад и изменением длины и скорости, приседания в боевой стойке,выпад(закрыватьс назад и вперед),</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с упражнениями на координационной лестнице</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК

10.06.2020	09:30-11:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие гибкости</p> <p>СФП: Передвижение на месте с подъемом стопы, передвижение шагами вперед и назад и изменением длины и скорости, приседания в боевой стойке,выпад(закрыватьсЯ назад и вперед),</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с упражнениями на координационной лестнице</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	12.06.2020	09:30-11:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие гибкости</p> <p>СФП: Передвижение на месте с подъемом стопы, передвижение шагами вперед и назад,выпад(закрыватьсЯ назад и вперед), выпад различной длины(короткий, средний, длинный)</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение истории фехтования</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK
15.06.2020	09:30-11:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие гибкости,скорости</p> <p>СФП: Передвижение на месте с подъемом стопы, передвижение шагами вперед и назад,выпад(закрыватьсЯ назад и вперед), выпад различной длины(короткий, средний, длинный)</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение истории фехтования</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	17.06.2020	09:30-11:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие гибкости,скорости</p> <p>СФП: Передвижение на месте с подъемом стопы, передвижение шагами вперед и назад,выпад(закрыватьсЯ назад и вперед), выпад различной длины(короткий, средний, длинный)</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение истории фехтования</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK
19.06.2020	09:30-11:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие гибкости,скорости</p> <p>СФП: Передвижение на месте с подъемом стопы, передвижение шагами вперед и назад,выпад(закрыватьсЯ назад и вперед), выпад различной длины(короткий, средний, длинный)</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение истории фехтования</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	22.06.2020	09:30-11:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие гибкости,скорости</p> <p>СФП: Передвижение на месте с подъемом стопы, передвижение шагами вперед и назад,выпад(закрыватьсЯ назад и вперед), выпад различной длины(короткий, средний, длинный)</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение истории фехтования</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK

24.06.2020	09:30-11:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие гибкости,скорости</p> <p>СФП: Передвижение на месте с подъемом стопы, передвижение шагами вперед и назад,выпад(закрыватья назад и вперед), выпад различной длины(короткий, средний, длинный)</p> <p>Теоретическая подготовка: Режим и питание спортсмена</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	26.06.2020	09:30-11:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие гибкости,скорости</p> <p>СФП: Передвижение на месте с подъемом стопы, передвижение шагами вперед и назад,выпад(закрыватья назад и вперед), выпад различной длины(короткий, средний, длинный)</p> <p>Теоретическая подготовка: Режим и питание спортсмена</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK
29.06.2020	09:30-11:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие гибкости,скорости</p> <p>СФП: Передвижение на месте с подъемом стопы, передвижение шагами вперед и назад,выпад(закрыватья назад и вперед), выпад различной длины(короткий, средний, длинный)</p> <p>Теоретическая подготовка: Режим и питание спортсмена</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK				

План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Фехтования в формате дистанционной подготовки с 01.06.2020 по 30.06.2020 г. тренер Рогошкин М.А. группы НП-2

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
01.06.2020	14:00-16:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на координационной лестнице, упражнения на гибкость</p> <p>СФП: Передвижение шагами вперед и назад, передвижения шагами различной длины и скорости, выпад(закрывать назад и вперед), шаг вперед выпад, скачок вперед выпад</p> <p>Теоретическая подготовка: Режим и питание спортсмена</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	03.06.2020	14:00-16:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на координационной лестнице, упражнения на гибкость</p> <p>СФП: Передвижение шагами вперед и назад, передвижения шагами различной длины и скорости, выпад(закрывать назад и вперед), шаг вперед выпад, скачок вперед выпад</p> <p>Теоретическая подготовка: Режим и питание спортсмена</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK
05.06.2020	14:00-16:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на координационной лестнице, упражнения на гибкость</p> <p>СФП: Передвижение шагами вперед и назад, передвижения шагами различной длины и скорости, выпад(закрывать назад и вперед), шаг вперед выпад, скачок вперед выпад</p> <p>Теоретическая подготовка: Режим и питание спортсмена</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	07.06.2020	09:30-11:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на координационной лестнице, упражнения на гибкость</p> <p>СФП: Передвижение шагами вперед и назад, передвижения шагами различной длины и скорости, выпад(закрывать назад и вперед), шаг вперед выпад, скачок вперед выпад</p> <p>Теоретическая подготовка: Режим и питание спортсмена</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK

08.06.2020	14:00-16:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие силы рук</p> <p>СФП: Передвижение шагами вперед и назад, приседания в боевой стойке, передвижение со сменой длины шагов,передвижения со сменой скорости шагов выпад(закрыватьс назад и вперед), шаг вперед выпад, скачок вперед выпад</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление со средствами и методами восстановления после тренировки и соревнований</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	10.06.2020	14:00-16:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие силы рук</p> <p>СФП: Передвижение шагами вперед и назад, приседания в боевой стойке, передвижение со сменой длины шагов,передвижения со сменой скорости шагов выпад(закрыватьс назад и вперед), шаг вперед выпад, скачок вперед выпад</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление со средствами и методами восстановления после тренировки и соревнований</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK
12.06.2020	14:00-16:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие силы рук</p> <p>СФП: Передвижение шагами вперед и назад, приседания в боевой стойке, передвижение со сменой длины шагов,передвижения со сменой скорости шагов выпад(закрыватьс назад и вперед), шаг вперед выпад, скачок вперед выпад</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление со средствами и методами восстановления после тренировки и соревнований</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	14.06.2020	09:30-11:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие силы рук</p> <p>СФП: Передвижение шагами вперед и назад, приседания в боевой стойке, передвижение со сменой длины шагов,передвижения со сменой скорости шагов выпад(закрыватьс назад и вперед), шаг вперед выпад, скачок вперед выпад</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление со средствами и методами восстановления после тренировки и соревнований</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK

15.06.2020	14:00-16:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие силы мышц спины и пресса</p> <p>СФП: Различные передвижения шагами вперед и назад, выпадами</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с фехтовальным оборудованием, инвентарем и снаряжением фехтовальщика</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	17.06.2020	14:00-16:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие силы мышц спины и пресса</p> <p>СФП: Различные передвижения шагами вперед и назад, выпадами</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с фехтовальным оборудованием, инвентарем и снаряжением фехтовальщика</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
19.06.2020	14:00-16:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие силы мышц спины и пресса</p> <p>СФП: Различные передвижения шагами вперед и назад, выпадами</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с фехтовальным оборудованием, инвентарем и снаряжением фехтовальщика</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	21.06.2020	09:30-11:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие силы мышц спины и пресса</p> <p>СФП: Различные передвижения шагами вперед и назад, выпадами</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с фехтовальным оборудованием, инвентарем и снаряжением фехтовальщика</p>	

22.06.2020	14:00-16:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие силы мышц спины и пресса</p> <p>СФП: Различные передвижения шагами вперед и назад, выпадами</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с фехтовальным оборудованием, инвентарем и снаряжением фехтовальщика</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	24.06.2020	14:00-16:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие силы мышц спины и пресса</p> <p>СФП: Различные передвижения шагами вперед и назад, выпадами</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с фехтовальным оборудованием, инвентарем и снаряжением фехтовальщика</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK
26.06.2020	14:00-16:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие гибкости</p> <p>СФП: Различные передвижения шагами вперед и назад, выпадами</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с особенностями спортивного травматизма в фехтовании и мерами его предупреждения</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	28.06.2020	09:30-11:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие гибкости</p> <p>СФП: Различные передвижения шагами вперед и назад, выпадами</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с особенностями спортивного травматизма в фехтовании и мерами его предупреждения</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK
29.06.2020	14:00-16:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие гибкости</p> <p>СФП: Различные передвижения шагами вперед и назад, выпадами</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с особенностями спортивного травматизма в фехтовании и мерами его предупреждения</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK				

05.06.2020	16:00-18:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на координационной лестнице</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление со способами психологической устойчивости в стрессовых ситуациях</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	07.06.2020	11:30-12:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на координационной лестнице</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление со способами психологической устойчивости в стрессовых ситуациях</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
08.06.2020	16:00-17:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие силы мышц спины и пресса</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Режим и питание спортсменов</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	09.06.2020	16:00-18:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие силы мышц спины и пресса</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Режим и питание спортсменов</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
10.06.2020	16:00-17:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие силы мышц спины и пресса</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Режим и питание спортсменов</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	11.06.2020	16:00-18:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие силы мышц спины и пресса</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Режим и питание спортсменов</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК

12.06.2020	16:00-18:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие силы мышц спины и пресса</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Режим и питание спортсменов</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	14.06.2020	11:30-12:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие силы мышц спины и пресса</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Режим и питание спортсменов</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK
15.06.2020	16:00-17:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие взрывной силы</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Меры профилактики и предупреждения травматизма в фехтовании</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	16.06.2020	16:00-18:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие взрывной силы</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Меры профилактики и предупреждения травматизма в фехтовании</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK
17.06.2020	16:00-17:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие взрывной силы</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Меры профилактики и предупреждения травматизма в фехтовании</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	18.06.2020	16:00-18:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие взрывной силы</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Меры профилактики и предупреждения травматизма в фехтовании</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK

19.06.2020	16:00-18:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие взрывной силы</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Меры профилактики и предупреждения травматизма в фехтовании</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	21.06.2020	11:30-12:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие взрывной силы</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Меры профилактики и предупреждения травматизма в фехтовании</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK
22.06.2020	16:00-17:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, статические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Методы и способы развития внимания(интенсивность), как элемента психологической подготовки</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	23.06.2020	16:00-18:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, статические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Методы и способы развития внимания(интенсивность), как элемента психологической подготовки</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK
24.06.2020	16:00-17:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, статические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Методы и способы развития внимания(устойчивость), как элемента психологической подготовки</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	25.06.2020	16:00-18:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, статические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Методы и способы развития внимания(устойчивость), как элемента психологической подготовки</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK

26.06.2020	16:00-18:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, статические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Методы и способы развития внимания(переключение), как элемента психологической подготовки</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	28.06.2020	11:30-12:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, статические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Методы и способы развития внимания(переключение), как элемента психологической подготовки</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
29.06.2020	16:00-17:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, динамические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр видео наиболее интересных боев на чемпионатах Европы и Мира с участием российских и зарубежных спортсменов, разбор спорных фраз</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	30.06.2020	16:00-18:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, динамические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр видео наиболее интересных боев на чемпионатах Европы и Мира с участием российских и зарубежных спортсменов, разбор спорных фраз</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК

План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Фехтования в формате дистанционной подготовки с 01.06.2020 по 30.06.2020 г. тренер Рогушкин М.А. группа Т-3

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
------	-------	---------	----------------------	------	-------	---------	----------------------

01.06.2020	17:00-20:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте, ОРУ, статические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с методикой анализа технико-тактических действий ведущих спортсменов и записи их с помощью условных обозначений</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	02.06.2020	18:00-20:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте, ОРУ, статические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные ,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с методикой анализа технико-тактических действий ведущих спортсменов и записи их с помощью условных обозначений</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK
03.06.2020	17:00-19:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, статические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с методикой анализа технико-тактических действий ведущих спортсменов и записи их с помощью условных обозначений</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	04.06.2020	18:00-20:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, статические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные ,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с методикой анализа технико-тактических действий ведущих спортсменов и записи их с помощью условных обозначений</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK

05.06.2020	18:00-20:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, статические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с методикой анализа технико-тактических действий ведущих спортсменов и записи их с помощью условных обозначений</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	07.06.2020	12:30-15:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, статические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с методикой анализа технико-тактических действий ведущих спортсменов и записи их с помощью условных обозначений</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK
08.06.2020	17:00-20:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, динамические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с причинами временного снижения работоспособности, профилактика утомления</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	09.06.2020	18:00-20:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, динамические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с причинами временного снижения работоспособности, профилактика утомления</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK

10.06.2020	17:00-19:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, динамические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные передвижения, передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с причинами временного снижения работоспособности, профилактика утомления</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	11.06.2020	18:00-20:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, динамические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные передвижения, передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с причинами временного снижения работоспособности, профилактика утомления</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
12.06.2020	18:00-20:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, динамические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные передвижения, передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с причинами временного снижения работоспособности, профилактика утомления</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	14.06.2020	12:30-15:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, динамические упражнения на развитие координации</p> <p>СФП: Различные передвижения, передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление с причинами временного снижения работоспособности, профилактика утомления</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК

15.06.2020	17:00-20:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на укрепления мышц спины и пресса</p> <p>СФП: Различные передвижения, передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление и изучение основных приемов самомассажа</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	16.06.2020	18:00-20:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на укрепления мышц спины и пресса</p> <p>СФП: Различные передвижения, передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление и изучение основных приемов самомассажа</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
17.06.2020	17:00-19:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на укрепления мышц спины и пресса</p> <p>СФП: Передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление и изучение основных приемов самомассажа</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	18.06.2020	18:00-20:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на укрепления мышц спины и пресса</p> <p>СФП: Различные передвижения, передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление и изучение основных приемов самомассажа</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
19.06.2020	18:00-20:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на укрепления мышц спины и пресса</p> <p>СФП: Различные передвижения, передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление и изучение основных приемов самомассажа</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	21.06.2020	12:30-15:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на укрепления мышц спины и пресса</p> <p>СФП: Передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Ознакомление и изучение основных приемов самомассажа</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК

22.06.2020	17:00-20:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на координационной лестнице</p> <p>СФП: Различные передвижения, передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение методов и способов развития внимания(переключение, устойчивость, интенсивность), как элемента психологической подготовки, их практическое применение</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	23.06.2020	18:00-20:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на координационной лестнице</p> <p>СФП: Различные передвижения, передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение методов и способов развития внимания(переключение, устойчивость, интенсивность), как элемента психологической подготовки, их практическое применение</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
24.06.2020	17:00-19:30	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на координационной лестнице</p> <p>СФП: Различные передвижения, передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение методов и способов развития внимания(переключение, устойчивость, интенсивность), как элемента психологической подготовки, их практическое применение</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	25.06.2020	18:00-20:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на координационной лестнице</p> <p>СФП: Различные передвижения, передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение методов и способов развития внимания(переключение, устойчивость, интенсивность), как элемента психологической подготовки, их практическое применение</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК

26.06.2020	18:00-20:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на координационной лестнице</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение методов и способов развития внимания(переключение,устойчивость,интенсивность), как элемента психологической подготовки, их практическое применение</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	28.06.2020	12:30-15:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на координационной лестнице</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение методов и способов развития внимания(переключение,устойчивость,интенсивность), как элемента психологической подготовки, их практическое применение</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
29.06.2020	17:00-20:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте, ОРУ, упражнения на координационной лестнице</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение методов и способов развития внимания(переключение,устойчивость,интенсивность), как элемента психологической подготовки, их практическое применение</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	30.06.2020	18:00-20:00	<p>Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на координационной лестнице</p> <p>СФП: Различные передвижения,передвижения с мячом в руках, работа на мишени</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение методов и способов развития внимания(переключение,устойчивость,интенсивность), как элемента психологической подготовки, их практическое применение</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК