

План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Фехтования в формате дистанционной подготовки

01-30.06.2020

Тренер – Трофимов С.И.

группы ВСМ, ССМ-3

Дата	Время	Задание	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
01.06.2020	16.30-20.30	<p>Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бег на месте - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) <p>СФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упр. на координацию - Прыжковые упражнения - Упражнения с отягощениями - Передвижения и работа на мишени <p>Заминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Упражнения на растяжку и расслабление <p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Просмотр и разбор боев ведущих спортсменов мира. 	02.06.2020	16.30-20.30	<p>Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бег - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) <p>СФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Скоростно-силовые упражнения - Челночный бег -упражнения со скакалкой - Передвижения с оружием - Бой с тенью <p>Заминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Упражнения на растяжку и расслабление <p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разбор судейства боев на Первенстве России 	Тренировки в режиме он-лайн
03.06.2020	16.30-20.30	<p>Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) - Кросс <p>СФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ускорения - силовые упражнения (подтягивания, отжимания, упр. на пресс, приседания с отягощением) - Передвижения <p>Заминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Упражнения на растяжку и расслабление 	04.06.2020	16.30-20.30	<p>Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бег на месте - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) <p>СФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упр. на координацию - Прыжковые упражнения - Упражнения с отягощениями - Передвижения и работа на мишени <p>Заминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Упражнения на растяжку и расслабление <p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Просмотр и разбор боев ведущих спортсменов мира. 	Тренировки в режиме он-лайн
05.06.2020	16.30-20.30	<p>Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бег - ОРУ на все группы мышц (повороты, 	07.06.2020	11.00-15.00	<p>Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) 	Тренировки в режиме он-лайн

		<p>наклоны, приседания, растяжка мышц) СФП: - Скоростно-силовые упражнения - Челночный бег -упражнения со скакалкой - Передвижения с оружием - Бой с тенью Заминка: -Упражнения на растяжку и расслабление Теоретическая подготовка: - Разбор судейства боев на Первенстве России</p>			<p>- Кросс СФП: - ускорения - силовые упражнения (подтягивания, отжимания, упр. на пресс, приседания с отягощением) - Передвижения Заминка: -Упражнения на растяжку и расслабление</p>	
08.06.2020	16.30-20.30	<p>Общая физическая подготовка: -бег на месте - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) СФП: - Упр. на координацию - Прыжковые упражнения - Упражнения с отягощениями - Передвижения и работа на мишени Заминка: -Упражнения на растяжку и расслабление Теоретическая подготовка: - Просмотр и разбор боев ведущих спортсменов мира.</p>	09.06.2020	16.30-20.30	<p>Общая физическая подготовка: -бег - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) СФП: - Скоростно-силовые упражнения - Челночный бег -упражнения со скакалкой - Передвижения с оружием - Бой с тенью Заминка: -Упражнения на растяжку и расслабление Теоретическая подготовка: - Разбор судейства боев на Первенстве России</p>	Тренировки в режиме он-лайн
10.06.2020	16.30-20.30	<p>Общая физическая подготовка: - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) - Кросс СФП: - ускорения - силовые упражнения (подтягивания, отжимания, упр. на пресс, приседания с отягощением) - Передвижения Заминка: -Упражнения на растяжку и расслабление</p>	11.06.2020	16.30-20.30	<p>Общая физическая подготовка: -бег на месте - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) СФП: - Упр. на координацию - Прыжковые упражнения - Упражнения с отягощениями - Передвижения и работа на мишени Заминка: -Упражнения на растяжку и расслабление Теоретическая подготовка: - Просмотр и разбор боев ведущих спортсменов мира.</p>	Тренировки в режиме он-лайн

14.06.2020	11.00-15.00	<p>Общая физическая подготовка: - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) - Кросс СФП: - ускорения - силовые упражнения (подтягивания, отжимания, упр. на пресс, приседания с отягощением) - Передвижения Заминка: -Упражнения на растяжку и расслабление</p>	15.06.2020	16.30-20.30	<p>Общая физическая подготовка: -бег на месте - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) СФП: - Упр. на координацию - Прыжковые упражнения - Упражнения с отягощениями - Передвижения и работа на мишени Заминка: -Упражнения на растяжку и расслабление Теоретическая подготовка: - Просмотр и разбор боев ведущих спортсменов мира.</p>	Тренировки в режиме он-лайн
16.05.2020	16.30-20.30	<p>Общая физическая подготовка: -бег - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) СФП: - Скоростно-силовые упражнения - Челночный бег -упражнения со скакалкой - Передвижения с оружием - Бой с тенью Заминка: -Упражнения на растяжку и расслабление Теоретическая подготовка: - Разбор судейства боев на Первенстве России</p>	17.05.2020	16.30-20.30	<p>Общая физическая подготовка: - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) - Кросс СФП: - ускорения - силовые упражнения (подтягивания, отжимания, упр. на пресс, приседания с отягощением) - Передвижения Заминка: -Упражнения на растяжку и расслабление</p>	Тренировки в режиме он-лайн
18.06.2020	16.30-20.30	<p>Общая физическая подготовка: -бег на месте - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) СФП: - Упр. на координацию - Прыжковые упражнения - Упражнения с отягощениями - Передвижения и работа на мишени Заминка: -Упражнения на растяжку и расслабление Теоретическая подготовка: - Просмотр и разбор боев ведущих</p>	19.06.2020	16.30-20.30	<p>Общая физическая подготовка: -бег - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) СФП: - Скоростно-силовые упражнения - Челночный бег -упражнения со скакалкой - Передвижения с оружием - Бой с тенью Заминка: -Упражнения на растяжку и расслабление</p>	Тренировки в режиме он-лайн

		спортсменов мира.			Теоретическая подготовка: - Разбор судейства боев на Первенстве России	
21.06.2020	11.00-15.00	Общая физическая подготовка: - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) - Кросс СФП: - ускорения - силовые упражнения (подтягивания, отжимания, упр. на пресс, приседания с отягощением) - Передвижения Заминка: -Упражнения на растяжку и расслабление	22.06.2020	16.30-20.30	Общая физическая подготовка: -бег на месте - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) СФП: - Упр. на координацию - Прыжковые упражнения - Упражнения с отягощениями - Передвижения и работа на мишени Заминка: -Упражнения на растяжку и расслабление Теоретическая подготовка: - Просмотр и разбор боев ведущих спортсменов мира.	
23.06.2020	16.30-20.30	Общая физическая подготовка: -бег - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) СФП: - Скоростно-силовые упражнения - Челночный бег -упражнения со скакалкой - Передвижения с оружием - Бой с тенью Заминка: -Упражнения на растяжку и расслабление Теоретическая подготовка: - Разбор судейства боев на Первенстве России	24.06.2020	16.30-20.30	Общая физическая подготовка: - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) - Кросс СФП: - ускорения - силовые упражнения (подтягивания, отжимания, упр. на пресс, приседания с отягощением) - Передвижения Заминка: -Упражнения на растяжку и расслабление	
25.06.2020	16.30-20.30	Общая физическая подготовка: -бег на месте - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) СФП: - Упр. на координацию - Прыжковые упражнения - Упражнения с отягощениями - Передвижения и работа на мишени Заминка:	26.06.2020	16.30-20.30	Общая физическая подготовка: -бег - ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц) СФП: - Скоростно-силовые упражнения - Челночный бег -упражнения со скакалкой - Передвижения с оружием - Бой с тенью	

		<p>-Упражнения на растяжку и расслабление</p> <p>Теоретическая подготовка:</p> <p>- Просмотр и разбор боев ведущих спортсменов мира.</p>			<p>Заминка:</p> <p>-Упражнения на растяжку и расслабление</p> <p>Теоретическая подготовка:</p> <p>- Разбор судейства боев на Первенстве России</p>	
28.06.2020	11.00-15.00	<p>Общая физическая подготовка:</p> <p>- ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц)</p> <p>- Кросс</p> <p>СФП:</p> <p>- ускорения</p> <p>- силовые упражнения (подтягивания, отжимания, упр. на пресс, приседания с отягощением)</p> <p>- Передвижения</p> <p>Заминка:</p> <p>-Упражнения на растяжку и расслабление</p>	29.06.2020	16.30-20.30	<p>Общая физическая подготовка:</p> <p>-бег на месте</p> <p>- ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц)</p> <p>СФП:</p> <p>- Упр. на координацию</p> <p>- Прыжковые упражнения</p> <p>- Упражнения с отягощениями</p> <p>- Передвижения и работа на мишени</p> <p>Заминка:</p> <p>-Упражнения на растяжку и расслабление</p> <p>Теоретическая подготовка:</p> <p>- Просмотр и разбор боев ведущих спортсменов мира.</p>	
30.06.2020	16.30-20.30	<p>Общая физическая подготовка:</p> <p>-бег</p> <p>- ОРУ на все группы мышц (повороты, наклоны, приседания, растяжка мышц)</p> <p>СФП:</p> <p>- Скоростно-силовые упражнения</p> <p>- Челночный бег</p> <p>-упражнения со скакалкой</p> <p>- Передвижения с оружием</p> <p>- Бой с тенью</p> <p>Заминка:</p> <p>-Упражнения на растяжку и расслабление</p> <p>Теоретическая подготовка:</p> <p>- Разбор судейства боев на Первенстве России</p>				