**Онлайн тренировочных занятий для группы ТЭ 1 года обучения**

**Тренер Жидова Ю.В**

 Группа ТЭ 1 года обучения с 24.01 по 27.01

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание занятия |
| 24.01.2022г. | Теория «периодизация и распределение задач и средств в большом цикле» |
| 25.01.2022г. | Виды нарушений антидопинговых правил |
| 26.01.2022г. | ОРУ. СБУ. ОФП. СФП. Упражнения на гибкость |
| 27.01.2022г. | ОРУ. СБУ. скакалка, пресс. отжимание. берпи. подтягивание |

 Группа ТЭ 1 года обучения с 31.01 по 03.02

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание занятия |
| 31.01.2022г. | Видеоролик «пассивный отдых» |
| 01.02.2022г. | ОРУ. СБУ.ОФП.СФП |
| 02.02.2022г. | Теория «спортивная одежда для соревнований» |
| 03.02.2022г. | ОРУ, СБУ, отжимание, пресс, подтягивание, скакалка |

 Группа ТЭ 1 года обучения с 07.02 по 10.02

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание занятия |
| 07.02.2022г. | Видеоролик «круговая тренировка» |
| 08.02.2022г. | ОРУ. СБУ. ОФП (прыжки ,скакалка, пресс ,челночный бег ,подтягивание) |
| 09.02.2022г. | Просмотр фильма про спорт |
| 10.02.2022г. | ОРУ. ОФП. «Последствия допинга для здоровья» |