**Онлайн тренировочных занятий для группы ЭНП 3 года обучения**

**Тренер Жидова Ю.В**

Группа ЭНП 3 года обучения с 25.01 по 29.01

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание занятия |
| 25.01.2022г. | Микроцикл и его построение |
| 27.01.2022г. | Воля к победе (просмотр видеоролика) |
| 29.01.2022г. | Психологическая подготовка |

Группа ЭНП 3 года обучения с 01.02 по 05.02

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание занятия |
| 01.02.2022г. | СФП спортсмена в легкой атлетике |
| 03.02.2022г. | Медицинский и научный контроль |
| 05.02.2022г. | Роль коллективизма, морального и психологического климата в нем |

 Группа ЭНП 3 года обучения с 08.02 по 12.02

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание занятия |
| 08.02.2022г. | Спортивная форма |
| 10.02.2022г. | Уроки побед и поражений |
| 12.02.2022г | Общая физическая подготовка |