**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа**

**Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  на тренерском совете  ГБУ СШ Кронштадтского района СПб  Протокол № \_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. | **УТВЕРЖДАЮ:**  Директор ГБУ СШ  Кронштадтского района СПб  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Чебыкин  Приказ № \_\_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

**Приложение к программе спортивной (предспортивной)**

**подготовки   
по виду спорта плавание на время**

**дистанционных тренировочных мероприятий**

Инструктор-методист

ГБУ СШ Кронштадтского района СПб

Игнатова В.С.

Старший тренер отделения плавания

Чигринская М.В.

Кронштадт

2020 год

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Пояснительная записка** | **Стр 3** |
| 1. **Организация тренировочного процесса в домашних условиях (в период изоляции)** | **Стр 3** |
| 1. **Ведение «спортивного дневника»** | **Стр 4** |
| 1. **Прочие условия** | **Стр 4** |
| 1. **Особенности организации тренировочного процесса в дистанционном режиме.** | **Стр 6** |
| 1. **Нормативная часть (изменения)** | **Стр 9** |
| 1. **Методическая часть (изменения)** | **Стр 10** |
| **Приложение 1.** | **Стр 20** |

1. **Пояснительная записка**

В соответствии с постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 г № 121 «О мерах по противодействию распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)» (с изменениями) переводят занимающихся по программам спортивной и предспортивной подготовки на этапах начальной подготовки и тренировочном (этапе спортивной специализации) на дистанционный режим тренировочных занятий в домашних условиях. Данный формат позволяет в условиях режима повышенной готовности, с целью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), а также с целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса, проводить занятия в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера.

1. **Организация тренировочного процесса в домашних условиях (в период изоляции)**
   1. После анализа программы спортивной (предспортивной) подготовки (далее- программы) по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса на 2019-2020 гг. по виду спорта (спортивной дисциплине), тренер проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
   2. Тренер разрабатывает конспект тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы по виду спорта (спортивной дисциплине).
   3. Тренер высылает занимающимся (законным представителям) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.д).
   4. Занимающийся на основании конспекта тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (законным представителям) (дети от 6 до 14 лет) выполняет упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.
   5. По завершении тренировки в домашних условиях занимающийся (законные представители) сообщают тренеру по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении занимающегося тренировки в журнале учета групповых занятий.
   6. В конце каждой недели тренер информирует инструктора-методиста, ответственного за отделение по виду спорта о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, и количество детей, выполнивших тренировочные занятия.
2. **Ведение «спортивного дневника»**
   1. С целью учета проведенных тренировочных занятий, на период самостоятельных тренировок в домашних условиях каждый занимающийся обязан завести «Спортивный дневник» (по форме, указанной в приложении 1 к Порядку).
   2. После каждого занятия занимающийся должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.
   3. Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители (законные представители) или сами его заполнить вместо детей.
   4. По окончании режима повышенной готовности (самоподготовки), на первом тренировочном занятии «Спортивный дневник» сдается тренеру каждым занимающимся, проводившим тренировочные занятия в домашних условиях.
   5. «Спортивный дневник» может вестись занимающимися (законными представителями) в электронном виде, в таком случае, по окончании режима повышенной готовности (самоподготовки) он направляется тренеру посредством электронных средств связи и далее распечатывается.

**IV. Прочие условия**

4.1. «Спортивный дневник» является подтверждением проведения тренировочных занятий в домашних условиях и должен храниться у тренера в журнале, либо у инструктора-методиста, ответственного за отделение по виду спорта.

4.2. Организация тренировочного процесса предусматривает работу по нескольким направлениям:

1) общая физическая подготовка;

2) специальная физическая подготовка;

3) совершенствование элементов техники ;

4) ознакомление с индивидуальной техникой ведущих спортсменов;

5) изучение тактики соревновательной деятельности известных спортсменов ;

6) изучение истории развития плавания;

7) изучение истории Олимпийских (Паралимпийских) игр;

8) антидопинговая пропаганда;

9) соблюдение оптимального режима двигательной активности;

10) профилактика заболеваний и закаливание.

Проводить тренировочные занятий в режиме онлайн, используя телекоммуникационные средства связи, проводить конкурсы и викторины на тему спорта, истории советского и российского спорта, истории олимпийского движения и знаменитых спортсменов, конкурсы – видео на выполнение упражнений с использованием нестандартных средств и приобщением к здоровому образу жизни членов семьи, прием нормативов онлайн, видеоконференции.

**V.Особенности организации тренировочного процесса в дистанционном режиме**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид деятельности** | **Методические материалы** | **Организация** | **Контроль** |
| 1. | Общая физическая подготовка | Разработка заданий по ОФП для выполнения спортсменами самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке) | На странице вида спорта в социальных сетях необходимо создать отдельные разделы для каждой группы, с которой он работает (по возможности).  Задания должны выкладываться на обозрение спортсменов постепенно (а не все сразу) за день до тренировки в виде плана.  Там же могут выкладываться видеоролики с демонстрацией тренером (или специально подготовленным спортсменом) отдельных упражнений или элементов упражнений, на которые необходимо обратить внимание.  В методических указаниях должны быть представлены пояснения по объему и интенсивности.  Весь материал должен быть изложен простым, понятным для детей языком. | Для качественной организации самостоятельных занятий юных спортсменов и повышения их мотивации необходимо использовать различные формы контроля. Это может быть дневник самоконтроля, где спортсмен отмечает не только выполненные задания, но и свое самочувствие.  Для формирования интереса к занятиям целесообразно давать детям задания снимать небольшие видеоролики их тренировок и выкладывать их на общий ресурс, где все участники группы могут их видеть, а тренер может дать комментарии о правильности выполнения того или иного упражнения. |
| 2. | Специальная физическая подготовка | Разработка заданий по развитию ведущих физических качеств в соответствии с модельными характеристиками вида спорта, представленными в ФССП для выполнения спортсменами самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке) |
| 3. | Совершенствование элементов техники | Разработка заданий, доступных для самостоятельного совершенствования отдельных технических приемов |
| 4. | Ознакомление с индивидуальной техникой ведущих спортсменов | Подготовка видеоматериалов, демонстрирующих индивидуальную технику ведущих спортсменов | Для реализации этих разделов спортивной подготовки целесообразно организовать совместный ресурс (чат), когда все участники группы могут включиться в обсуждение просмотренного материала, а тренер дать свои комментарии.  Отдельный фильм с комментариями, доступными детям, может быть помещен на ресурс вместе с небольшим заданием (например, сравнение различных тактических схем), которое спортсмен выполняет самостоятельной в удобное ему время. С этой целью удобно использовать QR-код. | Контролем является участие спортсмена в обсуждении представленных вопросов. Заинтересованные спортсмены могут сами готовить отдельные темы. К этой работе могут быть привлечены и родители, выполняющие задание вместе с детьми.  Результаты выполненного задания могут размещаться на отдельном ресурсе или отправляться тренеру на электронную почту. |
| 5. | Изучение тактики соревновательной деятельности известных спортсменов | Подготовка видеозаписей соревнований, в которых ярко представлено применение тактических схем |
| 6. | Изучение истории развития вида спорта | Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории развития вида спорта |
| 7. | Изучение истории Олимпийских (Паралимпийских) игр | Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории Олимпийских (Паралимпийских игр) |
| 8. | Антидопинговая пропаганда | Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов, где обсуждается проблема применения допинга в спорте |
| 9. | Соблюдение оптимального режима двигательной активности | Разработка методических указаний по объему двигательной активности, который необходимо поддерживать в течение дня. | Ведение ежедневного Спортивного дневника. | Сравнительный анализ по дням и в отношении установленных нормативов. |
| 10. | Профилактика заболеваний и закаливание | Подготовка кратких указаний по проведению элементарных закаливающих процедур. | Размещение информации на сайте, в группе ВКонтакте и т.п. | Организация совместного он-лайн обсуждения впечатлений и достигнутых результатов через чат и т.п. в определенные заранее дни и часы. |

**VI. Нормативная часть (изменения)**

**Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |  |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | |  | |
| 1 год | свыше года | До  двух  лет | Свыше двух  лет |
| Общая  физическая  подготовка (%) | 60-70 | 62-65 | 62-70 | 62-70 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | 22-27 | 23-32 | 23-25 | 24-28 |
| Техническая  подготовка (%) | - | - | - | - |
| Тактическая,  теоретическая,  психологическая подготовка (%) | 1-3 | 2-3 | 3-5 | 3-5 |
| Участие в  соревнованиях,  тренерская и  судейская  практика (%) | - | - | - | - |

**VII. Методическая часть (изменения)**

***Планирование цикла в тренировочных группах***

**Типовой недельный микроцикл для тренировочной группы**

**Группы начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Комплекс | Упражнение | Дозировка |
| №1 | 1) Разминка (суставная + гибкость)  2) Полуприседания с прямой спиной, руки вперед  3) Прыжок на 2-х ногах с подтягиванием колен к груди  4) Бег в упоре на прямых руках, колено в сторону  5) Отжимание  6) Планка на локтях  7) Выпады вперед, руки согнуты  8) И.П.. лежа на спине, ноги согнуты. Руки вверх- вперед. Поднимаем только плечи, руки тянем к коленам.  9 И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем прямые ноги до 90° .  10) И.П. лежа на спине, руки в стороны. Опускаем ноги вправо- влево.  \*в упражнениях на пресс- ноги, плечи- пола не касаются во время выполнения упражнений | 15 мин  20 раз  5 раз  20 раз  20 раз  30’’  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз |
| №2 | 1) Разминка (суставная + гибкость)  2) Руки в стрелочку, выпад вперед, наклон в сторону шагающей ноги.  3) Руки вперед, выпад вперед, поворот туловища в сторону шагающей ноги.  4) Выпад вправо- влево, руки согнуты у груди, спина прямая  5) Выпад назад поочередно правой- левой ногой, руки согнуты у груди  6) Руки вверх , прыжки на 2-х ногах вправо- влево.  7) Руки согнуты у груди. Прыжки на 2-х ногах вперед- назад.  8) Руки согнуты у груди. Попеременные прыжки вперед- назад (вправо- лево).  9) Прыжок «конькобежца» вправо- лево, сгибая не опорную ногу.  10) Поочередное подтягивание колен к груди, с подниманием на носок.  11) Прыжки «брасс» с поворотом на 90° ( 180° , 360° ).  12) Прыжки на 2-х ногах, руки вверх с поворотом 90° ( 180° , 360° ). | 15 мин  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз |
| №3 | 1) Разминка (суставная + гибкость)  2) Полуприсед.  3) Бег в упоре на прямых руках (колено- в бок).  4) «Ниндзя».  5) Отжимание.  6) И.П. В упоре на прямых руках, поочередное поднимание согнутой руки вверх (кисть на уровне плеча).  7) И.П. В упоре на прямых руках, поворот туловища с подниманием прямой руки.  8) И.П. В боковой планке, наклон к полу ( на левом и правом боку).  9) И.П. Лежа на спине, обхватить одну согнутую ногу руками, вторую ногу поднимаем прямую вверх.  10) И.П. Лежа на спине, попеременная работа ногами.  \* стульчик у стены. | 15 мин  15 раз  15 раз  15 раз  10 раз  10 раз  10 раз  5 раз  10 раз  30 раз |
| №4 | 1) Разминка (суставная + гибкость)  2) И.П. Лежа на спине поднимаем прямые ноги на 90° .  3) Круговые движения ногами вправо- влево.  4) «Ножницы», сидя в упоре на предплечьях.  5) Поочередное поднимание и опускание ног.  6) И.П. лежа на спине, ноги согнуты, руки вверх. Поднимаем только плечи.  7) И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях держим на весу. Поднимаем плечи, руки тянем к коленям.  8) Боковая планка, руки на поясе. Наклоны вперед.  9) Боковая планка, руки на поясе. Поднимаем и опускаем таз.  10) Планка на согнутых руках. Поочередное поднимание руки вперед. | 15 мин  10 раз  5 раз  20 раз  20 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  14 раз |
| №5 | 1) Разминка (суставная + гибкость)  2) Прыжки ( ноги вмести- ноги врозь).  3) Прыжки на 2-х ногах, вперед- назад, руки у груди.  4) Бег на месте с высоким подниманием колен.  5) Полуприседания, статика (руки вперед).  6) Отжимание.  7) Упор присев, упор лежа, выпрыгивания.  8) Планка на локтях.  9) Бег на месте на прямых руках.  \* два раза | 15 мин  40 раз  40 раз  40 раз  30’’  10 раз  10 раз  30 раз  20 раз |
| №6 | 1) Разминка (суставная + гибкость)  2) И.П. лежа на спине, руки в сторону. Поднять ноги влево, тянемся правой рукой к ногам, потом- наоборот.  3) Руки- за головой. Ноги- согнуты в коленях. Поднимаем только плечи.  4) Опора на согнутые руки. «Ножницы».  5) И.П. ноги согнуты в коленях. Сгибание- разгибание туловища. Руки за головой. Касаться руками колен.  6) И.П. сидя на полу, ноги согнутые поднять от пола. Повороты туловища вправо- влево, с касанием локтем колен.  7) Планка на прямых руках. Поочередное поднимание правой руки и левой ноги, потом наоборот – левой руки и правой ноги.  8) Планка на прямых руках.  9) Отжимание с подтягиванием колена к плечу. Колено подтягивать через сторону. | 15 мин  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  40’’  20 раз |

**Группы тренировочного этапа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Комплекс | Упражнение | Дозировка |
| №1 | 1) Разминка (суставная + гибкость)  2) Полуприседания с прямой спиной, руки вперед  3) Прыжок на 2-х ногах с подтягиванием колен к груди  4) Бег в упоре на прямых руках, колено в сторону  5) Отжимание  6) Планка на локтях  7) Выпады вперед, руки согнуты  8) И.П.. лежа на спине, ноги согнуты. Руки вверх- вперед. Поднимаем только плечи, руки тянем к коленам.  9 И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем прямые ноги до 90° .  10) И.П. лежа на спине, руки в стороны. Опускаем ноги вправо- влево.  \*в упражнениях на пресс- ноги, плечи- пола не касаются во время выполнения упражнений | 15 мин  20 раз  5 раз  20 раз  20 раз  30’’  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз |
| №2 | 1) Разминка (суставная + гибкость)  2) Руки в стрелочку, выпад вперед, наклон в сторону шагающей ноги.  3) Руки вперед, выпад вперед, поворот туловища в сторону шагающей ноги.  4) Выпад вправо- влево, руки согнуты у груди, спина прямая  5) Выпад назад поочередно правой- левой ногой, руки согнуты у груди  6) Руки вверх , прыжки на 2-х ногах вправо- влево.  7) Руки согнуты у груди. Прыжки на 2-х ногах вперед- назад.  8) Руки согнуты у груди. Попеременные прыжки вперед- назад (вправо- лево).  9) Прыжок «конькобежца» вправо- лево, сгибая не опорную ногу.  10) Поочередное подтягивание колен к груди, с подниманием на носок.  11) Прыжки «брасс» с поворотом на 90° ( 180° , 360° ).  12) Прыжки на 2-х ногах, руки вверх с поворотом 90° ( 180° , 360° ). | 15 мин  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз |
| №3 | 1) Разминка (суставная + гибкость)  2) Полуприсед.  3) Бег в упоре на прямых руках (колено- в бок).  4) «Ниндзя».  5) Отжимание.  6) И.П. В упоре на прямых руках, поочередное поднимание согнутой руки вверх (кисть на уровне плеча).  7) И.П. В упоре на прямых руках, поворот туловища с подниманием прямой руки.  8) И.П. В боковой планке, наклон к полу ( на левом и правом боку).  9) И.П. Лежа на спине, обхватить одну согнутую ногу руками, вторую ногу поднимаем прямую вверх.  10) И.П. Лежа на спине, попеременная работа ногами.  \* стульчик у стены. | 15 мин  20 раз  20 раз  20 раз  15 раз  20 раз  20 раз  5 раз  12 раз  40 раз |
| №4 | 1) Разминка (суставная + гибкость)  2) И.П. Лежа на спине поднимаем прямые ноги на 90° .  3) Круговые движения ногами вправо- влево.  4) «Ножницы», сидя в упоре на предплечьях.  5) Поочередное поднимание и опускание ног.  6) И.П. лежа на спине, ноги согнуты, руки вверх. Поднимаем только плечи.  7) И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях держим на весу. Поднимаем плечи, руки тянем к коленям.  8) Боковая планка, руки на поясе. Наклоны вперед.  9) Боковая планка, руки на поясе. Поднимаем и опускаем таз.  10) Планка на согнутых руках. Поочередное поднимание руки вперед. | 15 мин  15 раз  10 раз  30 раз  30 раз  15 раз  20 раз  5 раз  7 раз  20 раз |
| №5 | 1) Разминка (суставная + гибкость)  2) Прыжки ( ноги вмести- ноги врозь).  3) Прыжки на 2-х ногах, вперед- назад, руки у груди.  4) Бег на месте с высоким подниманием колен.  5) Полуприседания, статика (руки вперед).  6) Отжимание.  7) Упор присев, упор лежа, выпрыгивания.  8) Планка на локтях.  9) Бег на месте на прямых руках.  \* три раза | 15 мин  40 раз  40 раз  40 раз  30’’  20 раз  20 раз  45 раз  40 раз |
| №6 | 1) Разминка (суставная + гибкость)  2) И.П. лежа на спине, руки в сторону. Поднять ноги влево, тянемся правой рукой к ногам, потом- наоборот.  3) Руки- за головой. Ноги- согнуты в коленях. Поднимаем только плечи.  4) Опора на согнутые руки. «Ножницы».  5) И.П. ноги согнуты в коленях. Сгибание- разгибание туловища. Руки за головой. Касаться руками колен.  6) И.П. сидя на полу, ноги согнутые поднять от пола. Повороты туловища вправо- влево, с касанием локтем колен.  7) Планка на прямых руках. Поочередное поднимание правой руки и левой ноги, потом наоборот – левой руки и правой ноги.  8) Планка на прямых руках.  9) Отжимание с подтягиванием колена к плечу. Колено подтягивать через сторону. | 15 мин  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  40’’  20 раз |

**3.6 Программный материал для практических занятий**

**Комплекс «Резинка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Упражнение | Вид |
|  | Растягиваем сверху в стороны. |  |
|  | Из- за спины, поднимаем руки вверх. |  |
|  | Стоя на резинке, поднимаем руки в стороны. |  |
|  | Стоя на резинке, поднимаем правой и левой рукой, до уха перед собой. |  |
|  | Из- за головы- выпрямляем руки вверх. |  |
|  | Поднимаем руки вверх через сторону. |  |
|  | Поочередный гребок (в/ст). |  |
|  | Поочередный гребок (н/сп). |  |
|  | Руки согнуты за спиной. Растягиваем резину. |  |
|  | Стоя на резинке, сгибание рук, подтягивание к груди, локти прижаты. |  |
|  | Лежа- гребок ( в/ст, н/СП). |  |
|  | Выкруты. |  |
|  | Лежа на животе, поочередный пронос рук вперед- назад. |  |

**Комплекс «Планка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Упражнение | Вид |
|  | Планка на локтях. |  |
|  | Планка на левом боку, правая рука – на поясе. |  |
|  | Планка на правом боку, левая рука – на поясе. |  |
|  | Планка «Уголок», руки в стрелочку. |  |
|  | Планка- прогиб. |  |
|  | «Уголок» разноименный, к правой ноге тянем левую руку, левую ногу тянем к правой руке. |  |
|  | «Уголок» разноименный, левую ногу тянем к правой руке, к правой ноге тянем левую руку. |  |
|  | «Равновесие» на правой ноге, правая рука- вперед, левая рука вдоль левой ноги. |  |
|  | «Равновесие» на левой ноге, левая рука- вперед, правая рука вдоль правой ноги. |  |
|  | Планка на локтях 15 сек поднять правую ногу, 15 сек- поднять левую ногу. |  |
|  | Планка на локтях 15 сек поднять правую руку, 15 сек- поднять левую руку. |  |
|  | Планка на локтях. Приставные шаги вправо- влево. |  |

**3.6 Программный материал для практических занятий**









Приложение 1

*титульный лист*

*(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)*

|  |
| --- |
| **СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК**  Занимающегося **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  (ФИО)  **ГБУ СШ Кронштадтского района СПб**  (наименование организации)  Отделение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

*2 и последующие страницы*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.  Место проведения тренировочного занятия:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** | | 1. Подготовительная часть (разминка) |  |  | |  |  |  | | 2. Основная часть |  |  | |  |  |  | | 3. Заключительная часть |  |  | |  |  |  | |