

Среда 25.03.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТЭ (СС)-1	Стретчинг	Упражнения на растяжку	30 мин.
	Правила игры	Интернет	30 мин.
ТЭ (СС)-2 (2006 г.р.)	Стретчинг	Упражнения на растяжку	45 мин.
	Правила игры	Интернет	45 мин.
ТЭ (СС)-2 (2004 г.р.)	Стретчинг	Упражнения на растяжку	45 мин.
	Правила игры	Интернет	45 мин.
ТЭ (СС)-5	Стретчинг	Упражнения на растяжку	60 мин.
	Правила игры	Интернет	60 мин.

Пятница 27.03.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТЭ (СС)-1	Развитие силы мышц ног	Приседания из основной стойки	45 мин.
	Идеомоторная тренировка	Просмотр футбольного матча	45 мин.
ТЭ (СС)-2 (2006 г.р.)	Развитие силы мышц ног	Приседания из основной стойки	45 мин.
	Идеомоторная тренировка	Просмотр футбольного матча	45 мин.
ТЭ (СС)-2 (2004 г.р.)	Развитие силы мышц ног	Приседания из основной стойки	45 мин.
	Идеомоторная тренировка	Просмотр футбольного матча	45 мин.
ТЭ (СС)-5	Развитие силы мышц ног	Приседания из основной стойки	60 мин.
	Идеомоторная тренировка	Просмотр футбольного матча	60 мин.

Суббота 28.03.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТЭ (СС)-1	Развитие силы мышц рук	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	30 мин.
	Личная гигиена	Интернет	30 мин.
ТЭ (СС)-2 (2006 г.р.)	Развитие силы мышц рук	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	45 мин.
	Личная гигиена	Интернет	45 мин.
ТЭ (СС)-2 (2004 г.р.)	Развитие силы мышц рук	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	45 мин.
	Личная гигиена	Интернет	45 мин.
ТЭ (СС)-5	Развитие силы мышц рук	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	60 мин.
	Личная гигиена	Интернет	60 мин.

Воскресенье 29.03.2020 г.

группа	тема	Притягивание коленей к груди Интернет	дозировка
ТЭ (СС)-1	Развитие мышц брюшного пресса История футбола	Притягивание коленей к груди Интернет	45 мин. 45 мин.
ТЭ (СС)-2 (2006 г.р.)	Развитие мышц брюшного пресса История футбола	Притягивание коленей к груди Интернет	45 мин. 45 мин.
ТЭ (СС)-2 (2004 г.р.)	Развитие мышц брюшного пресса История футбола	Притягивание коленей к груди Интернет	45 мин. 45 мин.
ТЭ (СС)-5	Развитие мышц брюшного пресса История футбола	Притягивание коленей к груди Интернет	60 мин. 60 мин.

Понедельник 30.03.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТЭ (СС)-1	Развитие вестибулярного аппарата Строение организма человека	Удерживание мяча (или похожего предмета) на лбу Интернет	30 мин. 30 мин.
ТЭ (СС)-2 (2006 г.р.)	Развитие вестибулярного аппарата Строение организма человека	Удерживание мяча (или похожего предмета) на лбу Интернет	45 мин. 45 мин.
ТЭ (СС)-2 (2004 г.р.)	Развитие вестибулярного аппарата Строение организма человека	Удерживание мяча (или похожего предмета) на лбу Интернет	45 мин. 45 мин.
ТЭ (СС)-5	Развитие вестибулярного аппарата Строение организма человека	Удерживание мяча (или похожего предмета) на лбу Интернет	60 мин. 60 мин.

Вторник 31.03.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТЭ (СС)-1	Развитие координационных способностей Питание спортсмена	Упражнения на равновесие Интернет	30 мин. 30 мин.
ТЭ (СС)-2 (2006 г.р.)	Развитие координационных способностей Питание спортсмена	Упражнения на равновесие Интернет	45 мин. 45 мин.
ТЭ (СС)-2 (2004 г.р.)	Развитие координационных способностей Питание спортсмена	Упражнения на равновесие Интернет	45 мин. 45 мин.
ТЭ (СС)-5	Развитие координационных способностей Питание спортсмена	Упражнения на равновесие Интернет	60 мин. 60 мин.