ДНЕВНИК

прохождения спортивной подготовки в дистанционной (удаленной) форме тренировочного процесса ГБУ СШ «Дельфин»

Занимающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО)

Отделение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание / Вид подготовки | Время (мин) | | | | | | | |
| 27.03 | 07.04 | 10.04 | 14.04 | 17.04 | 21.04 | 24.04 | 28.04 |
| 1 | ОФП | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| 2 | СФП | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| 3 | Теоретическая подготовка: | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| * История плавания | 5 | 5 | - | 5 | 5 | 5 | 5 | - |
| * Правила соревнований | 5 | 6 | - | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| * Техника плавания | 7 | 20 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 |
| * Видеоматериалы | 14 | - | 25 | 14 | 14 | 14 | 14 | 20 |
| Подпись спортсмена, родителя (законного представителя) | |  |  |  |  |  |  |  |  |