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) |
| 28.03 | 08.04 | 11.04 | 15.04 | 18.04 | 22.04 | 25.04 | 29.04 |
| 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) |  |  |  |  |  |  |  |  |