

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Л.В. Ткаченко

«___» _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

го г. Кумертау РБ

_____ С.А. Андрюшин

«___» _____ 2021 г.

ПЛАН

учебно-тренировочных занятий на период дистанционного обучения

Отделение: Греко-римская борьба

Тренер-преподаватель: Абдрашитов В.З.

04.10 пн	Теория https://vk.com/wall-80433850_220 Правила соревнований и ТБ на занятиях Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной			Теория https://vk.com/wall-80433850_223 История греко-римской борьбы Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин
05.10 вт		Теория https://vk.com/wall-80433850_220 Правила соревнований и ТБ на занятиях Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной	Теория https://vk.com/wall-80433850_221 История греко-римской борьбы Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин	Теория https://vk.com/wall-80433850_227 История греко-римской борьбы Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной
06.10 ср	Теория https://vk.com/wall-80433850_221 История греко-римской борьбы Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин			Теория https://vk.com/wall-80433850_232 История греко-римской борьбы Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин
07.10 чт		Теория https://vk.com/wall-80433850_221 История греко-римской борьбы Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин	Теория https://vk.com/wall-80433850_222 История греко-римской борьбы Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной	Теория https://vk.com/wall-80433850_235 Олимпийские чемпионы по спортивной борьбе Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной
08.10	Теория		Теория	Теория

пт	https://vk.com/wall-80433850_222 История греко-римской борьбы Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной		https://vk.com/wall-80433850_223 История греко-римской борьбы Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин	https://rusada.triagonal.net/online/course/view.php?i.. Антидопинг Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин
09.10 сб		Теория https://vk.com/wall-80433850_222 История греко-римской борьбы Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной	Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин	Теория https://rusada.triagonal.net/online/course/view.php?i.. Антидопинг Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной
11.10 пн	Теория https://vk.com/wall-80433850_223 История греко-римской борьбы Практика Общая и специальная разминка Отжимания (ноги выше рук) 4x20раз Приседания с утяжелением 4x20 раз Пресс (уголок)3x2мин Лодочка3x2мин			Практика Общая и специальная разминка Отжимания(ноги выше рук) 4x20раз Приседания с утяжелением 4x20 раз Пресс (уголок)3x2мин Лодочка3x2мин
12.10 вт		Теория https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=iN2Ax2ZJLuc&feature=emb_logo Техника броска через спину Практика Общая и специальная разминка Отжимания (ноги выше рук) 4x20раз Приседания с утяжелением 4x20 раз	Теория https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=iN2Ax2ZJLuc&feature=emb_logo Техника броска через спину Практика Общая и специальная разминка Отжимания (ноги выше рук) 4x20раз Приседания с утяжелением 4x20 раз	Теория https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=iN2Ax2ZJLuc&feature=emb_logo Техника броска через спину Практика Общая и специальная разминка Отжимания (ноги выше рук) 4x20раз Приседания с утяжелением 4x20 раз

		Пресс (уголок)3х2мин Лодочка3х2мин	Пресс (уголок)3х2мин Лодочка3х2мин	Пресс (уголок)3х2мин Лодочка3х2мин Прыжки на скакалке
13.10 ср	Теория https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=iN2Ax2ZJLuc&feature=emb_logo Техника броска через спину Практика Общая и специальная разминка Отжимания (ноги выше рук) 4х20раз Приседания с утяжелением 4х20 раз Пресс (уголок)3х2мин Лодочка3х2мин			Теория https://www.youtube.com/watch?v=PjmoDBwhCDA&feature=emb_rel_end Техника броска прогибом Практика Упражнения на развитие гибкости Прыжки через скамью (стул) правым, левым боком 4х30 раз Упражнения с резиной Подтягивание 4х20 раз
14.10 чт		Теория https://www.youtube.com/watch?v=PjmoDBwhCDA&feature=emb_rel_end Техника броска прогибом Упражнения на развитие гибкости Прыжки через скамью(стул) правым, левым боком 4х20 Упражнения с резиной	Теория https://www.youtube.com/watch?v=PjmoDBwhCDA&feature=emb_rel_end Техника броска прогибом Практика Упражнения на развитие гибкости Прыжки через скамью (стул) правым, левым боком 4х30 раз Упражнения с резиной	Теория https://www.youtube.com/watch?v=odLaHfRVNu0 Техника броска с колен Практика Общая и специальная разминка Отжимания (в промежутке между стульями) 4х30 раз Выпрыгивание (вверх с полного приседа) 4х30раз Пресс (ноги закидываем за голову) 4х20 раз Планка 3х3мин
15.10 пт	Теория https://www.youtube.com/watch?v=PjmoDBwhCDA&feature=emb_rel_end Упражнения на развитие гибкости Прыжки через скамью (стул) правым, левым боком 4х20 Упражнения с резиной		Теория https://www.youtube.com/watch?v=odLaHfRVNu0 Техника броска с колен Практика Общая и специальная разминка Отжимания (в промежутке между стульями) 4х20 раз Выпрыгивание (вверх с полного	Теория https://www.youtube.com/watch?v=VcMWWwG07Q4 Техника броска прогибом Практика Упражнения на развитие гибкости Прыжки (на скамью, стул) 2х100раз

			приседа) 4x20раз Пресс(ноги закидываем за голову) 4x20 раз Планка 3x2мин	Упражнения с резиной
16.10 сб		Теория https://www.youtube.com/watch?v=odLaHfRVNu0 Техника броска с колен Практика Общая и специальная разминка Отжимания (в промежуток между стульями) 4x15 раз Выпрыгивание (вверх с полного приседа) 4x15раз Пресс (ноги закидываем за голову) 4x20 раз Планка 3x2мин	Теория https://www.youtube.com/watch?v=VcMWWwG07Q4 Техника броска прогибом Упражнения на развитие гибкости Прыжки (на скамью, стул)100раз Упражнения с резиной	Теория https://www.youtube.com/watch?v=Ktg8iJ740Bw Техника броска прогибом, швунги Практика Общая и специальная разминка Отжимания (ноги ставим выше рук на стул, диван) 4x30раз Приседания с утяжелением 4x30 раз Пресс (уголок)3x3мин Лодочка3x3мин Прыжки на скакалке
18.10 пн	Теория https://www.youtube.com/watch?v=odLaHfRVNu0 Техника броска с колен Практика Общая и специальная разминка Отжимания (в промежуток между стульями) 4x15 раз Выпрыгивание (вверх с полного приседа) 4x15раз Пресс (ноги закидываем за голову) 4x20 раз			Теория https://www.youtube.com/watch?v=PjmoDBwhCDA&feature=emb_rel_end Подготовка к броску прогибом Практика Упражнения на развитие гибкости Прыжки через скамью (стул) правым, левым боком 4x30 раз Упражнения с резиной Подтягивание 4x20 раз
19.10 вт		Теория https://www.youtube.com/watch?v=VcMWWwG07Q4 Техника броска прогибом Упражнения на развитие гибкости Прыжки (на скамью, стул)100раз	Теория https://www.youtube.com/watch?v=Ktg8iJ740Bw Техника броска прогибом, швунги Практика Общая и специальная разминка Отжимания (ноги ставим выше	Теория https://www.youtube.com/watch?time_continue=73&v=KZ2ck3gGKPo&feature=emb_logo Техника броска прогибом Практика Общая и специальная разминка Отжимания (в промежуток

		Упражнения с резиной	рук на стул, диван) 4x20раз Приседания с утяжелением 4x20 раз Пресс (уголок)3x2мин Лодочка3x2мин	между стульями) 4x30 раз Выпрыгивание (вверх с полного приседа) 4x30раз Пресс (ноги закидываем за голову) 4x20 раз Планка 3x3мин
20.10 ср	Теория https://www.youtube.com/watch?v=VcMWWwG07Q4 Техника броска прогибом Практика Упражнения на развитие гибкости Прыжки (на скамью, стул)100раз Упражнения с резиной			Теория https://www.youtube.com/watch?v=-nSDGFvW80&feature=emb_logo Техника переворота накатом Практика Упражнения на развитие гибкости Прыжки (на скамью, стул) 2x100раз Упражнения с резиной
21.10 чт		Теория https://www.youtube.com/watch?v=Ktg8iJ740Bw Техника броска прогибом, швунги Практика Общая и специальная разминка Отжимания (ноги ставим выше рук на стул, диван) 4x20раз Приседания с утяжелением 4x20 раз Пресс (уголок)3x2мин Лодочка3x2мин	Теория https://www.youtube.com/watch?v=QrFPXHuBB2Y Психологическая подготовка Практика Упражнения на развитие гибкости Прыжки через скамью (стул) правым, левым боком 4x30 Упражнения с резиной	Теория https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=fgT27ZFH4E8&feature=emb_logo Комбинация приемов в стойке Практика Общая и специальная разминка Отжимания (ноги ставим выше рук на стул, диван) 4x20раз Приседания с утяжелением 4x20 раз Пресс (уголок)3x3мин Лодочка3x3мин Прыжки на скакалке
22.10 пт	https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_310 Герои спорта – Герои Победы! Разминка Упражнения на мосту Выпрыгивания 4x20раз Гиперэкстензия лежа на полу 4x25			https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_310 Герои спорта – Герои Победы! Разминка Упражнения на мосту Гиперэкстензия лежа на полу 4x25 Поднимание ног лежа на спине

	<p>Поднимание ног лежа на спине 4x25</p> <p>Прыжки на скакалке 4x1мин</p> <p>Упражнения с резиной 4x1мин</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p>			<p>4x25</p> <p>Прыжки на скакалке 4x1мин</p> <p>Упражнения с резиной 4x1мин</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p>
23.10 сб		<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_310 Герои спорта – Герои Победы!</p> <p>Разминка</p> <p>Упражнения на мосту</p> <p>Гиперэкстензия лежа на полу 4x25</p> <p>Поднимание ног лежа на спине 4x25</p> <p>Прыжки на скакалке 4x1мин</p> <p>Упражнения с резиной 4x1мин</p>	<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_310 Герои спорта – Герои Победы!</p> <p>Разминка</p> <p>Упражнения на мосту</p> <p>Гиперэкстензия лежа на полу 4x25</p> <p>Поднимание ног лежа на спине 4x25</p> <p>Прыжки на скакалке 4x1мин</p> <p>Упражнения с резиной 4x1мин</p>	<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_318</p> <p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_308</p> <p>Игровая тренировка</p>
25.10 Пн	<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_313 Герои спорта – Герои Победы!</p> <p>Разминка</p> <p>Упражнения на мосту</p> <p>Выпрыгивания 4x20раз</p> <p>Гиперэкстензия лежа на полу 4x25</p> <p>Поднимание ног лежа на спине 4x25</p> <p>Прыжки на скакалке 4x1мин</p> <p>Упражнения с резиной 4x1мин</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p>			<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_314 Герои спорта – Герои Победы!</p> <p>Разминка</p> <p>Упражнения на мосту</p> <p>Выпады 4x20раз</p> <p>Отжимание между стульев 4x20</p> <p>Подвороты у стены 50+50раз</p> <p>Подтягивания 4xМАХ</p> <p>Планка 4x1мин</p> <p>Поднимание туловища лежа на спине 4x25раз</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p>
26.10 Вт		<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_313 Герои спорта – Герои Победы!</p> <p>Разминка</p> <p>Упражнения на мосту</p> <p>Выпрыгивания 4x20раз</p>	<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_314 Герои спорта – Герои Победы!</p> <p>Разминка</p> <p>Упражнения на мосту</p> <p>Выпады 4x20раз</p>	<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_315 Герои спорта – Герои Победы!</p> <p>Разминка</p> <p>Упражнения на мосту</p> <p>Выпрыгивания 4x20раз</p>

		<p>Гиперэкстензия лежа на полу 4x25</p> <p>Поднимание ног лежа на спине 4x25</p> <p>Прыжки на скакалке 4x1мин</p> <p>Упражнения с резиной 4x1мин</p>	<p>Отжимание между стульев 4x20</p> <p>Подвороты у стены 50+50раз</p> <p>Подтягивания 4xМАХ</p> <p>Планка 4x1мин</p> <p>Поднимание туловища лежа на спине 4x25раз</p>	<p>Гиперэкстензия лежа на полу 4x25</p> <p>Поднимание ног лежа на спине 4x25</p> <p>Прыжки на скакалке 4x1мин</p> <p>Упражнения с резиной 4x1мин</p>
27.10 Ср	<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_314 Герои спорта – Герои Победы!</p> <p>Разминка</p> <p>Упражнения на мосту</p> <p>Выпрыгивания 4x20раз</p> <p>Гиперэкстензия лежа на полу 4x25</p> <p>Поднимание ног лежа на спине 4x25</p> <p>Прыжки на скакалке 4x1мин</p> <p>Упражнения с резиной 4x1мин</p>			<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_316 Герои спорта – Герои Победы!</p> <p>Разминка</p> <p>Упражнения на мосту</p> <p>Выпады 4x20раз</p> <p>Отжимание между стульев 4x20</p> <p>Подвороты у стены 50+50раз</p> <p>Подтягивания 4xМАХ</p> <p>Планка 4x1мин</p> <p>Поднимание туловища лежа на спине 4x25раз</p>
28.10 чт		<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_314 Герои спорта – Герои Победы!</p> <p>Разминка</p> <p>Упражнения на мосту</p> <p>Выпады 4x20раз</p> <p>Отжимание между стульев 4x20</p> <p>Подвороты у стены 50+50раз</p> <p>Подтягивания 4xМАХ</p> <p>Планка 4x1мин</p> <p>Поднимание туловища лежа на спине 4x25раз</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p>	<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_315 Герои спорта – Герои Победы!</p> <p>Разминка</p> <p>Упражнения на мосту</p> <p>Выпады 4x20раз</p> <p>Отжимание между стульев 4x20</p> <p>Подвороты у стены 50+50раз</p> <p>Подтягивания 4xМАХ</p> <p>Планка 4x1мин</p> <p>Поднимание туловища лежа на спине 4x25раз</p> <p>Растяжка Упражнения на развитие гибкости</p>	<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_317 Герои спорта – Герои Победы!</p> <p>Разминка</p> <p>Упражнения на мосту</p> <p>Выпрыгивания 4x20раз</p> <p>Гиперэкстензия лежа на полу 4x25</p> <p>Поднимание ног лежа на спине 4x25</p> <p>Прыжки на скакалке 4x1мин</p> <p>Упражнения с резиной 4x1мин</p> <p>Растяжка Упражнения на развитие гибкости</p>
29.10 пт	<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_315 Герои спорта – Герои Победы!</p> <p>Разминка</p> <p>Упражнения на мосту</p>		<p>Разминка</p> <p>Упражнения на мосту</p> <p>Выпрыгивания 4x20раз</p> <p>Гиперэкстензия лежа на полу 4x25</p>	<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_319 Герои спорта – Герои Победы!</p> <p>Разминка</p> <p>Упражнения на мосту</p>

	<p>Выпрыгивания 4x20раз Гиперэкстензия лежа на полу 4x25 Поднимание ног лежа на спине 4x25 Прыжки на скакалке 4x1мин Упражнения с резиной 4x1мин Упражнения на развитие гибкости</p>		<p>Поднимание ног лежа на спине 4x25 Прыжки на скакалке 4x1мин Упражнения с резиной 4x1мин Упражнения на развитие гибкости</p>	<p>Гиперэкстензия лежа на полу 4x25 Поднимание ног лежа на спине 4x25 Прыжки на скакалке 4x1мин Упражнения с резиной 4x1мин Упражнения на развитие гибкости</p>
--	--	--	--	---