

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Л.В. Ткаченко

« ____ » _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

го г. Кумертау РБ

_____ С.А. Андрушин

« ____ » _____ 2021 г.

ПЛАН

учебно-тренировочных занятий на период дистанционного обучения

Отделение: Греко-римская борьба

Тренер-преподаватель: Григорьев П.А.

План УТЗ

Дата	СОГ	УТГ 3	УТГ 4
4.10 пн	Теория https://vk.com/wall-80433850_217 . Словарь терминов по спортивной борьбе Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x1мин	Теория https://vk.com/wall-80433850_217 Словарь терминов по спортивной борьбе Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин	Теория https://vk.com/wall-80433850_217 Словарь терминов по спортивной борьбе Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин
5.10 вт		Теория https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс утренней гимнастики Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной	Теория https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс утренней гимнастики Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной
6.10 ср	Теория https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс утренней гимнастики Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной	Теория https://vk.com/wall-80433850_219 Специальные упражнения борца Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин	Теория https://vk.com/wall-80433850_219 Специальные упражнения борца Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин
7.10 чт		Теория https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс утренней гимнастики Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной	Теория https://vk.com/wall-80433850_220 Правила соревнований и ТБ на занятиях Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной

8.10 пт	<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_219 Специальные упражнения борца</p> <p>Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x1мин</p>	<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_219 Специальные упражнения борца</p> <p>Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x1мин</p>	<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_221 История греко-римской борьбы</p> <p>Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин</p>
9.10 сб			<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_222 История греко-римской борьбы</p> <p>Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной</p>
12.10 вт		<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс утренней гимнастики</p> <p>Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной</p>	<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс утренней гимнастики</p> <p>Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной</p>
13.10 ср.	<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс утренней гимнастики</p> <p>Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной</p>	<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_219 Специальные упражнения борца</p> <p>Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин</p>	<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_219 Специальные упражнения борца</p> <p>Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин</p>
14.10 чт		<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс утренней гимнастики</p>	<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_220 Правила соревнований и ТБ на занятиях</p>

		Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной	Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной
15.10 пт	Теория https://vk.com/wall-80433850_219 Специальные упражнения борца Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x1мин	Теория https://vk.com/wall-80433850_219 Специальные упражнения борца Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x1мин	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
16.10 сб			Теория https://vk.com/wall-80433850_222 История греко-римской борьбы Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной
18.10 пн	Теория https://vk.com/wall-80433850_217 . Словарь терминов по спортивной борьбе Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x1мин	Теория https://vk.com/wall-80433850_217 Словарь терминов по спортивной борьбе Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин	Теория https://vk.com/wall-80433850_217 Словарь терминов по спортивной борьбе Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин
19.10 вт		Теория https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс утренней гимнастики Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной	Теория https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс утренней гимнастики Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной

20.10 ср	Теория https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс утренней гимнастики Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной	Теория https://vk.com/wall-80433850_219 Специальные упражнения борца Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин	Теория https://vk.com/wall-80433850_219 Специальные упражнения борца Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин
21.10 чт		Теория https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс утренней гимнастики Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной	Теория https://vk.com/wall-80433850_220 Правила соревнований и ТБ на занятиях Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной
22.10 пт	Теория https://vk.com/wall-80433850_219 Специальные упражнения борца Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x1мин	Теория https://vk.com/wall-80433850_219 Специальные упражнения борца Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x1мин	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
23.10 сб			Теория https://vk.com/wall-80433850_222 История греко-римской борьбы Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной
25 пн	Теория https://vk.com/wall-80433850_217 . Словарь терминов по спортивной борьбе	Теория https://vk.com/wall-80433850_217 Словарь терминов по спортивной борьбе	Теория https://vk.com/wall-80433850_217 Словарь терминов по спортивной борьбе

	<p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p> <p>Приседания 4x30 раз</p> <p>Пресс 4x25 раз</p> <p>Планка 3x1мин</p>	<p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p> <p>Приседания 4x30 раз</p> <p>Пресс 4x25 раз</p> <p>Планка 3x3мин</p>	<p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p> <p>Приседания 4x30 раз</p> <p>Пресс 4x25 раз</p> <p>Планка 3x3мин</p>
26 вт		<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс</p> <p>утренней гимнастики</p> <p>Растягивания</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения с резиной</p>	<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс</p> <p>утренней гимнастики</p> <p>Растягивания</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения с резиной</p>
27 ср	<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс</p> <p>утренней гимнастики</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения с резиной</p>	<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_219</p> <p>Специальные упражнения борца</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p> <p>Приседания 4x30 раз</p> <p>Пресс 4x25 раз</p> <p>Планка 3x3мин</p>	<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_219</p> <p>Специальные упражнения борца</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p> <p>Приседания 4x30 раз</p> <p>Пресс 4x25 раз</p> <p>Планка 3x3мин</p>
28 чт		<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс</p> <p>утренней гимнастики</p> <p>Растягивания</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения с резиной</p>	<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_220 Правила соревнований и ТБ на занятиях</p> <p>Растягивания</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения с резиной</p>
29 пт	<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_219</p> <p>Специальные упражнения борца</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p>	<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_219</p> <p>Специальные упражнения борца</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p>	<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_221 История греко-римской борьбы</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p>

	Приседания 4х30 раз Пресс 4х25 раз Планка 3х1мин	Приседания 4х30 раз Пресс 4х25 раз Планка 3х1мин	Приседания 4х30 раз Пресс 4х25 раз Планка 3х3мин
30 сб			Теория https://vk.com/wall-80433850_222 История греко-римской борьбы Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной
08 Пн	Теория https://vk.com/wall-80433850_217 . Словарь терминов по спортивной борьбе Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4х25 раз Приседания 4х30 раз Пресс 4х25 раз Планка 3х1мин	Теория https://vk.com/wall-80433850_217 Словарь терминов по спортивной борьбе Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4х25 раз Приседания 4х30 раз Пресс 4х25 раз Планка 3х3мин	Теория https://vk.com/wall-80433850_217 Словарь терминов по спортивной борьбе Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4х25 раз Приседания 4х30 раз Пресс 4х25 раз Планка 3х3мин
09 Вт		Теория https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс утренней гимнастики Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной	Теория https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс утренней гимнастики Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной
10 Ср	Теория https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс утренней гимнастики Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной	Теория https://vk.com/wall-80433850_219 Специальные упражнения борца Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4х25 раз Приседания 4х30 раз Пресс 4х25 раз Планка 3х3мин	Теория https://vk.com/wall-80433850_219 Специальные упражнения борца Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4х25 раз Приседания 4х30 раз Пресс 4х25 раз Планка 3х3мин

11 Чт		Теория https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс утренней гимнастики Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной	Теория https://vk.com/wall-80433850_220 Правила соревнований и ТБ на занятиях Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной
12 Пт	Теория https://vk.com/wall-80433850_219 Специальные упражнения борца Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x1мин	Теория https://vk.com/wall-80433850_219 Специальные упражнения борца Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x1мин	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
13 Сб			Теория https://vk.com/wall-80433850_222 История греко-римской борьбы Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной