«	>>	2021г.
		Л.В. Ткаченко
Зам	. ди	ректора по УВР
CO	ГЛА	COBAHO

УТВЕРЖДАК)
Директор МБ0	ОУДО ДЮСШ
го г. Кумертау	РБ
(С.А. Андрюшин
«»	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	Теория	Теория	Теория
ПН	https://vk.com/wall-80433850_217. Словарь	https://vk.com/wall-80433850_217 Словарь	https://vk.com/wall-80433850_217 Словарь
	терминов по спортивной борьбе	терминов по спортивной борьбе	терминов по спортивной борьбе
	Практика	Практика	Практика
	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка
	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз
	Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз
	Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз
	Планка 3х1мин	Планка 3х3мин	Планка 3х3мин
5.10		Теория	Теория
BT		https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс	https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс
		утренней гимнастики	утренней гимнастики
		Растягивания	Растягивания
		Прыжки на скакалке	Прыжки на скакалке
		Упражнения с резиной	Упражнения с резиной
6.10	Теория	Теория	Теория
cp	https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс	https://vk.com/wall-80433850_219	https://vk.com/wall-80433850_219
	утренней гимнастики	Специальные упражнения борца	Специальные упражнения борца
	Упражнения на развитие гибкости	Практика	Практика
	Прыжки на скакалке	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка
	Упражнения с резиной	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз
		Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз
		Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз
		Планка 3х3мин	Планка 3х3мин
7.10		Теория	Теория
ЧТ		https://vk.com/wall-80433850 218 Комплекс	<u>https://vk.com/wall-80433850 220</u> Правила
		утренней гимнастики	соревнований и ТБ на занятиях
		Растягивания	Растягивания
		Прыжки на скакалке	Прыжки на скакалке
		Упражнения с резиной	Упражнения с резиной

8.10	Теория	Теория	Теория
ПТ	https://vk.com/wall-80433850 219	https://vk.com/wall-80433850 219	https://vk.com/wall-80433850 221 История
	Специальные упражнения борца	Специальные упражнения борца	греко-римской борьбы
	Практика	Практика	Практика
	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка
	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз
	Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз
	Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз
	Планка 3х1мин	Планка 3х1мин	Планка 3х3мин
9.10			Теория
сб			https://vk.com/wall-80433850_222 История
			греко-римской борьбы
			Упражнения на развитие гибкости
			Прыжки на скакалке
			Упражнения с резиной
12.10		Теория	Теория
BT		https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс	https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс
		утренней гимнастики	утренней гимнастики
		Растягивания	Растягивания
		Прыжки на скакалке	Прыжки на скакалке
		Упражнения с резиной	Упражнения с резиной
13.10	Теория	Теория	Теория
cp.	https://vk.com/wall-80433850 218 Комплекс	https://vk.com/wall-80433850 219	https://vk.com/wall-80433850 219
	утренней гимнастики	Специальные упражнения борца	Специальные упражнения борца
	Упражнения на развитие гибкости	Практика	Практика
	Прыжки на скакалке	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка
	Упражнения с резиной	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз
		Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз
		Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз
		Планка 3х3мин	Планка 3х3мин
14.10		Теория	Теория
ЧТ		https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс	<u>https://vk.com/wall-80433850_220</u> Правила
		утренней гимнастики	соревнований и ТБ на занятиях

		Растягивания	Растягивания
		Прыжки на скакалке	Прыжки на скакалке
		Упражнения с резиной	Упражнения с резиной
15.10	Теория	Теория	Теория
ПТ	https://vk.com/wall-80433850_219	https://vk.com/wall-80433850 219	https://vk.com/wall-80433850_221 История
111	Специальные упражнения борца	Специальные упражнения борца	греко-римской борьбы
	специальные упражнения обрца Практика	Специальные упражнения обрца Практика	Греко-римской обрьоы Практика
	1	1	1
	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка Отжимания 4х25 раз	Общая и специальная разминка Отжимания 4х25 раз
	Отжимания 4х25 раз	1	<u> </u>
	Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз
	Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз
16.10	Планка 3х1мин	Планка 3х1мин	Планка 3х3мин
16.10			Теория
сб			https://vk.com/wall-80433850_222 История
			греко-римской борьбы
			Упражнения на развитие гибкости
			Прыжки на скакалке
		_	Упражнения с резиной
18.10	Теория	Теория	Теория
ПН	https://vk.com/wall-80433850_217. Словарь	<u>https://vk.com/wall-80433850_217</u> Словарь	<u>https://vk.com/wall-80433850_217</u> Словарь
	терминов по спортивной борьбе	терминов по спортивной борьбе	терминов по спортивной борьбе
	Практика	Практика	Практика
	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка
	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз
	Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз
	Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз
	Планка 3х1мин	Планка 3х3мин	Планка 3х3мин
19.10		Теория	Теория
BT		https://vk.com/wall-80433850 218 Комплекс	https://vk.com/wall-80433850 218 Комплекс
		утренней гимнастики	утренней гимнастики
		Растягивания	Растягивания
		Прыжки на скакалке	Прыжки на скакалке
		Упражнения с резиной	Упражнения с резиной

20.10	Теория	Теория	Теория
ср	https://vk.com/wall-80433850 218 Комплекс	https://vk.com/wall-80433850 219	https://vk.com/wall-80433850 219
1	утренней гимнастики	Специальные упражнения борца	Специальные упражнения борца
	Упражнения на развитие гибкости	Практика	Практика
	Прыжки на скакалке	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка
	Упражнения с резиной	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз
		Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз
		Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз
		Планка 3х3мин	Планка 3х3мин
21.10		Теория	Теория
ЧТ		https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс	https://vk.com/wall-80433850_220 Правила
		утренней гимнастики	соревнований и ТБ на занятиях
		Растягивания	Растягивания
		Прыжки на скакалке	Прыжки на скакалке
		Упражнения с резиной	Упражнения с резиной
22.10	Теория	Теория	Теория
ПТ	https://vk.com/wall-80433850_219	https://vk.com/wall-80433850_219	https://vk.com/wall-80433850_221 История
	Специальные упражнения борца	Специальные упражнения борца	греко-римской борьбы
	Практика	Практика	Практика
	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка
	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз
	Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз
	Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз
	Планка 3х1мин	Планка 3х1мин	Планка 3х3мин
23.10			Теория
сб			https://vk.com/wall-80433850_222 История
			греко-римской борьбы
			Упражнения на развитие гибкости
			Прыжки на скакалке
			Упражнения с резиной
25	Теория	Теория	Теория
ПН	https://vk.com/wall-80433850_217. Словарь	https://vk.com/wall-80433850_217 Словарь	https://vk.com/wall-80433850_217 Словарь
	терминов по спортивной борьбе	терминов по спортивной борьбе	терминов по спортивной борьбе

	Практика	Практика	Практика
	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка
	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз
	Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз
	Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз
	Планка 3х1мин	Планка 3х3мин	Планка 3х3мин
26		Теория	Теория
BT		https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс	https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс
		утренней гимнастики	утренней гимнастики
		Растягивания	Растягивания
		Прыжки на скакалке	Прыжки на скакалке
		Упражнения с резиной	Упражнения с резиной
27	Теория	Теория	Теория
ср	https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс	https://vk.com/wall-80433850_219	https://vk.com/wall-80433850_219
	утренней гимнастики	Специальные упражнения борца	Специальные упражнения борца
	Упражнения на развитие гибкости	Практика	Практика
	Прыжки на скакалке	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка
	Упражнения с резиной	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз
		Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз
		Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз
		Планка 3х3мин	Планка 3х3мин
28		Теория	Теория
ЧТ		https://vk.com/wall-80433850 218 Комплекс	<u>https://vk.com/wall-80433850_220</u> Правила
		утренней гимнастики	соревнований и ТБ на занятиях
		Растягивания	Растягивания
		Прыжки на скакалке	Прыжки на скакалке
		Упражнения с резиной	Упражнения с резиной
29	Теория	Теория	Теория
ПТ	https://vk.com/wall-80433850_219	https://vk.com/wall-80433850_219	https://vk.com/wall-80433850_221 История
	Специальные упражнения борца	Специальные упражнения борца	греко-римской борьбы
	Практика	Практика	Практика
	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка
	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз

	Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз
	Пресс 4x25 раз	Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз
	Планка 3х1мин	Планка 3х1мин	Планка 3х3мин
30			Теория
сб			https://vk.com/wall-80433850_222 История
			греко-римской борьбы
			Упражнения на развитие гибкости
			Прыжки на скакалке
			Упражнения с резиной
08	Теория	Теория	Теория
Пн	<u>https://vk.com/wall-80433850_217</u> . Словарь	<u>https://vk.com/wall-80433850_217</u> Словарь	<u>https://vk.com/wall-80433850_217</u> Словарь
	терминов по спортивной борьбе	терминов по спортивной борьбе	терминов по спортивной борьбе
	Практика	Практика	Практика
	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка
	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз
	Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз
	Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз
	Планка 3х1мин	Планка 3х3мин	Планка 3х3мин
09		Теория	Теория
Вт		https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс	https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс
		утренней гимнастики	утренней гимнастики
		Растягивания	Растягивания
		Прыжки на скакалке	Прыжки на скакалке
		Упражнения с резиной	Упражнения с резиной
10	Теория	Теория	Теория
Ср	https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс	https://vk.com/wall-80433850_219	https://vk.com/wall-80433850_219
	утренней гимнастики	Специальные упражнения борца	Специальные упражнения борца
	Упражнения на развитие гибкости	Практика	Практика
	Прыжки на скакалке	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка
	Упражнения с резиной	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз
		Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз
		Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз
		Планка 3х3мин	Планка 3х3мин

1.1		Тооруд	Тооруга
11		Теория	Теория
\mathbf{q}_{T}		https://vk.com/wall-80433850 218 Комплекс	<u>https://vk.com/wall-80433850 220</u> Правила
		утренней гимнастики	соревнований и ТБ на занятиях
		Растягивания	Растягивания
		Прыжки на скакалке	Прыжки на скакалке
		Упражнения с резиной	Упражнения с резиной
12	Теория	Теория	Теория
Пт	https://vk.com/wall-80433850_219	https://vk.com/wall-80433850_219	https://vk.com/wall-80433850_221 История
	Специальные упражнения борца	Специальные упражнения борца	греко-римской борьбы
	Практика	Практика	Практика
	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка	Общая и специальная разминка
	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз	Отжимания 4х25 раз
	Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз	Приседания 4х30 раз
	Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз	Пресс 4х25 раз
	Планка 3х1мин	Планка 3х1мин	Планка 3х3мин
13			Теория
Сб			https://vk.com/wall-80433850 222 История
			греко-римской борьбы
			Упражнения на развитие гибкости
			Прыжки на скакалке
			Упражнения с резиной