

іСОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Л.В.Ткаченко

« \_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_ С.А.Андрюшин

« \_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

## ПЛАН

учебно-тренировочных занятий  
на период дистанционного обучения  
Отделение: греко-римская борьба  
Тренер-преподаватель: Жигуля А.А.

Дата	СОГ	УТГ 1	УТГ 1
27.09 пн		<p>Теория</p> <p><a href="https://vk.com/wall-80433850_217">https://vk.com/wall-80433850_217</a> Словарь терминов по спортивной борьбе</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><a href="https://vk.com/wall-80433850_217">https://vk.com/wall-80433850_217</a> Словарь терминов по спортивной борьбе</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>
28.09 вт	<p>Теория</p> <p><a href="https://vk.com/wall-80433850_217">https://vk.com/wall-80433850_217</a> Словарь терминов по спортивной борьбе</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><a href="https://vk.com/wall-80433850_217">https://vk.com/wall-80433850_217</a> Словарь терминов по спортивной борьбе</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>
29.09 ср		<p>Теория</p> <p><a href="https://vk.com/wall-80433850_217">https://vk.com/wall-80433850_217</a> Словарь терминов по спортивной борьбе</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная</p>	

		<p>разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p> <p>Приседания 4x30 раз</p> <p>Пресс 4x25 раз</p> <p>Планка 3x3мин</p>	
30.09 чт	<p>Теория</p> <p><a href="https://vk.com/wall-80433850_217">https://vk.com/wall-80433850_217</a> Словарь терминов по спортивной борьбе</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><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&amp;v=iN2Ax2ZJL uc&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&amp;v=iN2Ax2ZJL uc&amp;feature=emb_logo</a> Техника броска через спину</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания (ноги выше рук) 4x20раз</p> <p>Приседания с утяжелением 4x20 раз</p> <p>Пресс (уголок)3x2мин</p> <p>Лодочка3x2мин</p>
1.10 пт		<p>Теория</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&amp;v=iN2Ax2ZJL uc&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&amp;v=iN2Ax2ZJL uc&amp;feature=emb_logo</a> Техника броска через спину</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания (ноги выше рук) 4x20раз</p> <p>Приседания с утяжелением 4x20 раз</p> <p>Пресс (уголок)3x2мин</p> <p>Лодочка3x2мин</p>	
2.10 сб	Разминка	Разминка	Разминка

	<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>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>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>
4.10 пн		<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>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>
5.10 вт	<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>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</p>

	Упражнения с резиной 4x1мин		4x1мин
6.10 ср		Разминка  Упражнения на мосту  Выпрыгивания 4x20раз  Гиперэкстензия лежа на полу 4x25  Поднимание ног лежа на спине 4x25  Прыжки на скакалке 4x1мин  Упражнения с резиной 4x1мин	
7.10 чт	Теория  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ktg8iJ740Bw">https://www.youtube.com/watch?v=Ktg8iJ740Bw</a> 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		Теория  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ktg8iJ740Bw">https://www.youtube.com/watch?v=Ktg8iJ740Bw</a> 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
8.10 пт		Теория  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ktg8iJ740Bw">https://www.youtube.com/watch?v=Ktg8iJ740Bw</a> Техника броска прогибом, швунги  Практика  Общая и специальная	

		<p>разминка</p> <p>Отжимания (ноги ставим выше рук на стул, диван) 4х30раз</p> <p>Приседания с утяжелением 4х30 раз</p> <p>Пресс (уголок)3х3мин</p> <p>Лодочка3х3мин</p> <p>Прыжки на скакалке</p>	
9.10 сб	<p><a href="https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_318">https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_318</a></p> <p><a href="https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_308">https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_308</a></p> <p>Игровая тренировка</p>	<p><a href="https://vk.com/wrestkum?w=all-80433850_318">https://vk.com/wrestkum?w=all-80433850_318</a></p> <p><a href="https://vk.com/wrestkum?w=all-80433850_308">https://vk.com/wrestkum?w=all-80433850_308</a></p> <p>Игровая тренировка</p>	<p><a href="https://vk.com/wrestkum?w=all-80433850_318">https://vk.com/wrestkum?w=all-80433850_318</a></p> <p><a href="https://vk.com/wrestkum?w=all-80433850_308">https://vk.com/wrestkum?w=all-80433850_308</a></p> <p>Игровая тренировка</p>

	<p>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>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>

		Упражнения с резиной	Упражнения с резиной



	<p>спину</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания (ноги выше рук) 4x20раз</p> <p>Приседания с утяжелением 4x20 раз</p> <p>Пресс (уголок)3x2мин</p> <p>Лодочка3x2мин</p>		<p>броска через спину</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания (ноги выше рук) 4x20раз</p> <p>Приседания с утяжелением 4x20 раз</p> <p>Пресс (уголок)3x2мин</p> <p>Лодочка3x2мин</p>


		<p>спине 4x25</p> <p>Прыжки на скакалке 4x1мин</p> <p>Упражнения с резиной 4x1мин</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p>	

		Планка 3x3мин	
30.10 сб	<a href="https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_318">https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_318</a> <a href="https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_308">https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_308</a> Игровая тренировка	<a href="https://vk.com/wrestkum?w=all-80433850_318">https://vk.com/wrestkum?w=all-80433850_318</a> <a href="https://vk.com/wrestkum?w=all-80433850_308">https://vk.com/wrestkum?w=all-80433850_308</a> Игровая тренировка	<a href="https://vk.com/wrestkum?w=all-80433850_318">https://vk.com/wrestkum?w=all-80433850_318</a> <a href="https://vk.com/wrestkum?w=all-80433850_308">https://vk.com/wrestkum?w=all-80433850_308</a> Игровая тренировка