

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: Жигуля А.А.

Дата	СОГ	УТГ 1	УТГ 1
27.09 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 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
28.09 вт			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
29.09 ср		Теория https://vk.com/wall-80433850_217	

		80433850_217 Словарь терминов по спортивной борьбе Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4х25 раз Приседания 4х30 раз Пресс 4х25 раз Планка 3х3мин	
30.09 чт			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
1.10 пт		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	
2.10 сб		Разминка Упражнения на мосту Выпады 4х20раз Отжимание между стульев 4х20 Подвороты у стены 50+50раз Подтягивания 4хМАХ Планка 4х1мин Поднимание туловища лежа на спине 4х25раз Упражнения на развитие гибкости	Разминка Упражнения на мосту Выпады 4х20раз Отжимание между стульев 4х20 Подвороты у стены 50+50раз Подтягивания 4хМАХ Планка 4х1мин Поднимание туловища лежа на спине 4х25раз Упражнения на развитие гибкости
4.10 пн		Разминка Упражнения на мосту Выпады 4х20раз Отжимание между стульев 4х20 Подвороты у стены 50+50раз Подтягивания 4хМАХ Планка 4х1мин Поднимание туловища лежа на спине 4х25раз	Разминка Упражнения на мосту Выпады 4х20раз Отжимание между стульев 4х20 Подвороты у стены 50+50раз Подтягивания 4хМАХ Планка 4х1мин Поднимание туловища лежа на спине 4х25раз

		Упражнения на развитие гибкости	Упражнения на развитие гибкости
5.10 вт	Разминка Упражнения на мосту Выпрыгивания 4х20раз Гиперэкстензия лежа на полу 4х25 Поднимание ног лежа на спине 4х25 Прыжки на скакалке 4х1мин Упражнения с резиной 4х1мин		Разминка Упражнения на мосту Выпрыгивания 4х20раз Гиперэкстензия лежа на полу 4х25 Поднимание ног лежа на спине 4х25 Прыжки на скакалке 4х1мин Упражнения с резиной 4х1мин
6.10 ср		Разминка Упражнения на мосту Выпрыгивания 4х20раз Гиперэкстензия лежа на полу 4х25 Поднимание ног лежа на спине 4х25 Прыжки на скакалке 4х1мин Упражнения с резиной 4х1мин	
7.10 чт	Теория https://www.youtube.com/watch?v=Ktg8iJ740Bw Техника броска прогибом, швунги Практика Общая и специальная		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) 4х30раз Приседания с утяжелением 4х30 раз Пресс (уголок)3х3мин Лодочка3х3мин Прыжки на скакалке		разминка Отжимания (ноги ставим выше рук на стул, диван) 4х30раз Приседания с утяжелением 4х30 раз Пресс (уголок)3х3мин Лодочка3х3мин Прыжки на скакалке
8.10 пт		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) 4х30раз Приседания с утяжелением 4х30 раз Пресс (уголок)3х3мин Лодочка3х3мин Прыжки на скакалке	
9.10 сб	https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_318 https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_308 Игровая тренировка	https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_318 https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_308 Игровая тренировка	https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_318 https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_308 Игровая тренировка

Завуч МБОУДО ДЮСШ _____ Л.В. Ткаченко

Тренер-преподаватель _____ Жигуля А.А