План работы по дистанционному обучению с 27.01.по 03.02.2022

Тренера- преподавателя Субханкулов Р.Р.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Число | Задание | Время |
| 27января | Имитационные упражнения для силы, скорости и укрепления моста. | 2 часа |
| 28 января | Понятие о тактике и их взаимосвязь | 2 часа |
| 29 января | Подвижные игры | 2 часа |
| 31 января | Техника борьбы в партере | 2 часа |
| 1 февраля | Силовые упражнения «отжимания» | 2 часа |
| 2 февраля | Стойка на голове и укрепления моста | 2 часа |
| 3 февраля | Упражнения на координацию движения «Кувырочки» | 2 часа |