Расписание занятий для дистанционной формы обучения групп отделения «Вольная борьба» тренера преподаватель: Обухова В.И.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Тренер-преподаватель | Група | Время и дата | Способ | Тема занятия | Ресурс | Домашнее задание |
| Вольная борьба | Обухов В.И. | ОУ-2 | **5 октября****16.00-18.15** | Самостоятельная работа. | Специальная физическая подготовка  | <http://sport.perev-roo.ru/> | Воспитание физических качеств.-прыжки через скакалку;-упражнения с использованием тренажеров;-общеразвивающие упражнения без предметов;СФП:-забегания на мосту ,перевороты, отбросы ног, забегания вокруг рук , перемещения в борцовской стойке, имитация прохода в ноги (без колен).Совершенствование техники перемещения в стойке. |
| БУ-2 | **5 октября**10.00-12.15 | Самостоятельная работа. | **Специальная физическая подготовка** | <http://sport.perev-roo.ru/> | Воспитание физических качеств.-прыжки через скакалку;-упражнения с использованием тренажеров;-общеразвивающие упражнения без предметов;СФП:-забегания на мосту ,перевороты, отбросы ног, забегания вокруг рук , перемещения в борцовской стойке, имитация прохода в ноги (без колен).Совершенствование техники перемещения в стойке. |
| **БУ-2** | **5 октября** 15.00-17.15 | Самостоятельная работа. | Специальная физическая подготовка  | <http://sport.perev-roo.ru/> | Воспитание физических качеств.-прыжки через скакалку;-упражнения с использованием тренажеров;-общеразвивающие упражнения без предметов;СФП:-забегания на мосту ,перевороты, отбросы ног, забегания вокруг рук , перемещения в борцовской стойке, имитация прохода в ноги (без колен).Совершенствование техники перемещения в стойке. |
| **ОУ-2** | 6 **октября 10:00-11:30** | Самостоятельная работа. | Круговая тренировка | <http://sport.perev-roo.ru/> | Разминка ;Выполнить круговую тренировку(отжимания,пресс, приседания , отбросы ног,выпады, упор присев с выпрыгиванием);растяжка |
| БУ-2 | 6 **октября 15:00-17:15** | Самостоятельная работа. | Круговая тренировка | <http://sport.perev-roo.ru/> | Разминка ;Выполнить круговую тренировку(отжимания,пресс, приседания , отбросы ног,выпады, упор присев с выпрыгиванием);растяжка |
| БУ-2 | 6 **октября 15:00-17:15** | Самостоятельная работа. | Круговая тренировка | <http://sport.perev-roo.ru/> | Разминка ;Выполнить круговую тренировку(отжимания,пресс, приседания , отбросы ног,выпады, упор присев с выпрыгиванием);растяжка |
| **ОУ-2** | **7 октября****9:00-10:00** | Тренировка. | Атукующие действия в стойке. | <http://sport.perev-roo.ru/> | -приседания;-упор присев упор лежа;-разножка с упором;-подъем ног лежа на спине;-боковые выпады-развитие скоростных качеств : скоростные отжимания , выпрыгивания , подъем разгибом на скорость.-упражнения на гибкость : гимнастический мост , лодочка , шпагат , наклоны к ногам. |
| **БУ-2** | **7 октября****10:00-11:00** | **Тренировка.** | Атукующие действия в стойке. | <http://sport.perev-roo.ru/> | -приседания;-упор присев упор лежа;-разножка с упором;-подъем ног лежа на спине;-боковые выпады-развитие скоростных качеств : скоростные отжимания , выпрыгивания , подъем разгибом на скорость.-упражнения на гибкость : гимнастический мост , лодочка , шпагат , наклоны к ногам. |
| **БУ-2** | **7 октября****15:00-16:00** | **Тренировка.** | Атукующие действия в стойке. | <http://sport.perev-roo.ru/> | -приседания;-упор присев упор лежа;-разножка с упором;-подъем ног лежа на спине;-боковые выпады-развитие скоростных качеств : скоростные отжимания , выпрыгивания , подъем разгибом на скорость.-упражнения на гибкость : гимнастический мост , лодочка , шпагат , наклоны к ногам. |
| ОУ-2 | **8 октября****9:00-10:00** | Тренировка | Общая физическая подготовка | <http://sport.perev-roo.ru/> | Прыжки на скакалке, бег на месте с высоким подниманием бедра; отжимания с узкой постановкой рук; упражнения на пресс(планка ,скручивания);Выпады вперед ; растяжка 10-15 мин. |
| БУ-2 | **8 октября****10:00-11:00** | Тренировка | Общая физическая подготовка | <http://sport.perev-roo.ru/> | Прыжки на скакалке, бег на месте с высоким подниманием бедра; отжимания с узкой постановкой рук; упражнения на пресс(планка ,скручивания);Выпады вперед ; растяжка 10-15 мин. |
| БУ-2 | **8 октября****15:00-16:00** | Тренировка | Общая физическая подготовка | <http://sport.perev-roo.ru/> | Прыжки на скакалке, бег на месте с высоким подниманием бедра; отжимания с узкой постановкой рук; упражнения на пресс(планка ,скручивания);Выпады вперед ; растяжка 10-15 мин. |
| ОУ-2 | **12 октября** **9:00-10:00** | Тренировка | Специальная физическая подготовка | <http://sport.perev-roo.ru/> | -**приседания;****-упор присев упор лежа;****-разножка с упором;****-подъем ног лежа на спине;****-боковые выпады****-развитие скоростных качеств : скоростные отжимания , выпрыгивания , подъем разгибом на скорость.**-упражнения на гибкость : гимнастический мост , лодочка , шпагат , наклоны к ногам. |
| БУ-2 | **12 октября****10:00-11:30** | Тренировка | Специальная физическая подготовка | <http://sport.perev-roo.ru/> | **приседания;****-упор присев упор лежа;****-разножка с упором;****-подъем ног лежа на спине;****-боковые выпады****-развитие скоростных качеств : скоростные отжимания , выпрыгивания , подъем разгибом на скорость.**-упражнения на гибкость : гимнастический мост , лодочка , шпагат , наклоны к ногам. |
| БУ-2 | **12 октября****15:00-16:30** | Тренировка | Специальная физическая подготовка | <http://sport.perev-roo.ru/> | **приседания;****-упор присев упор лежа;****-разножка с упором;****-подъем ног лежа на спине;****-боковые выпады****-развитие скоростных качеств : скоростные отжимания , выпрыгивания , подъем разгибом на скорость.**-упражнения на гибкость : гимнастический мост , лодочка , шпагат , наклоны к ногам. |
| ОУ-2 | **13 октября** **9:00-10:00** | **Самостоятельная работа.** | Специальная физическая подготовка | <http://sport.perev-roo.ru/> | **Воспитание физических качеств.****-прыжки через скакалку;****-упражнения с использованием тренажеров;****-общеразвивающие упражнения без предметов;****СФП:****-забегания на мосту ,перевороты, отбросы ног, забегания вокруг рук , перемещения в борцовской стойке, имитация прохода в ноги (без колен).** |
| БУ-2 | **13 октября****10:00-11:30** | **Самостоятельная работа**. | Специальная физическая подготовка | <http://sport.perev-roo.ru/> | **Воспитание физических качеств.****-прыжки через скакалку;****-упражнения с использованием тренажеров;****-общеразвивающие упражнения без предметов;****СФП:****-забегания на мосту ,перевороты, отбросы ног, забегания вокруг рук , перемещения в борцовской стойке, имитация прохода в ноги (без колен).** |
| БУ-2 | **13 октября****15:00-16:30** | **Самостоятельная работа.** | Специальная физическая подготовка | <http://sport.perev-roo.ru/> | **Воспитание физических качеств.****-прыжки через скакалку;****-упражнения с использованием тренажеров;****-общеразвивающие упражнения без предметов;****СФП:****-забегания на мосту ,перевороты, отбросы ног, забегания вокруг рук , перемещения в борцовской стойке, имитация прохода в ноги (без колен).** |
| ОУ-2 | **14 октября** **9:00-10:00** | **Самостоятельная работа.** | Круговая тренировка | <http://sport.perev-roo.ru/> | Разминка ;Выполнить круговую тренировку(отжимания,пресс, приседания , отбросы ног,выпады, упор присев с выпрыгиванием);растяжка |
| БУ-2 | **14 октября****10:00-11:30** | **Самостоятельная работа.** | Круговая тренировка | <http://sport.perev-roo.ru/> | Разминка ;Выполнить круговую тренировку(отжимания,пресс, приседания , отбросы ног,выпады, упор присев с выпрыгиванием);растяжка |
| БУ-2 | **14 октября****15:00-16:30** | **Самостоятельная работа.** | Круговая тренировка | <http://sport.perev-roo.ru/> | Разминка ;Выполнить круговую тренировку(отжимания,пресс, приседания , отбросы ног,выпады, упор присев с выпрыгиванием);растяжка |
| ОУ-2 | **15 октября** **9:00-10:00** | **Самостоятельная работа.** | Просмотр видеоролика | <https://youtube.be/NbBDN421ED4>  | **Просмотр видеоролика на YouTube . Запомнить моменты автобиографии . Выполнить Комплекс общеразвивающих упражнений.** |
| БУ-2 | **15 октября****10:00-11:30** | **Самостоятельная работа.** | Просмотр видеоролика | <https://youtube.be/NbBDN421ED4> | **Просмотр видеоролика на YouTube . Запомнить моменты автобиографии . Выполнить Комплекс общеразвивающих упражнений.** |
| БУ-2 | **15 октября****15:00-16:30** | **Самостоятельная работа.** | Просмотр видеоролика | <https://youtube.be/NbBDN421ED4> | **Просмотр видеоролика на YouTube . Запомнить моменты автобиографии . Выполнить Комплекс общеразвивающих упражнений.** |
|
|
|
|
|
|