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.** |
|
|
|
|
|
|