План работы в дистанционном режиме с 27.01.2022 -03.02.2022 г.г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Тренер-преподаватель | Група | Время и дата | Способ | Тема занятия | Ресурс | Домашнее задание |
| Вольная борьба | Дубинин П.С. | ОУ | Чт 27 январь  16.00-17.3 0 | Самостоятельная работа. | ОФП | Задания размещаются в WhatsApp | ОФП. (Верхний плечевой пояс) |
| БУ-6 | Чт 27 январь  18.00-20.15 | Самостоятельная работа. | Бросок «мельница» | <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnaya-borba-2775649.html> | Просмотр техники броска, и эмитация броска. Отягощение с резиной |
| БУ 3 | Пт 28 январь  17.45-18.00 | Самостоятельная работа. | Презентация на тему : «Вольная борьба» | <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnaya-borba-2775649.html> | Просмотр презентации . Краткий пересказ ,видеоотчет прислать в вайбер . |
| БУ-6 | ПТ 28 январь  18.00-19.30 | Тренировка | Проход в ноги | <https://www.youtube.com/watch?v=HVZSmAnn7Cc> | Просмотр техники прохода в ноги.  Эмитация прохода в ноги с отягощением резиной. |
| ОУ | СБ 29 январь16.00-17.30 | Тренировка | Проход в ноги | <https://www.youtube.com/watch?v=HVZSmAnn7Cc> | Просмотр техники прохода в ноги. Эмитация прохода в ноги |
| БУ-6 | СБ 29 январь 18.00-19.30 | Тренировка | Проход в ноги | <https://www.youtube.com/watch?v=HVZSmAnn7Cc> | Просмотр техники прохода в ноги. Эмитация прохода в ноги с отягощением резиной |
| БУ 3 | ПН 31 январь  15.45-18.00 | Тренировка. | Приемы в партере. | <https://www.youtube.com/watch?v=larswPo5hns> | Изучить материал. Выполнить ОФП : отжимания , подтягивания ,пресс , прыжки на скакалке . Фотоотчет прислать в вайбер. |
| БУ-6 | ПН 31январь  18.00-2015 | Тренировка. | Приемы в партере. | <https://www.youtube.com/watch?v=larswPo5hns> | Изучить материал. Выполнить ОФП : отжимания , подтягивания ,пресс , прыжки на скакалке . Фотоотчет прислать в вайбер. |
| ОУ | ВТ 01 февраль  16.00-17.30 | Тренировка. | Приемы в партере. | <https://www.youtube.com/watch?v=larswPo5hns> | Изучить материал. Выполнить ОФП : отжимания , подтягивания ,пресс , прыжки на скакалке . Фотоотчет прислать в вайбер. |
| БУ-6 | ВТ 01 февраль 18.00-19.30. | Тренировка. | Развитие выносливости. | <https://ebooks.grsu.by/flerko/2-razvitie-vynoslivosti.htm> | **-**прыжки на скакалке  -кросс 10 мин.  -работа с резиной  -имитации проходов ноги. |
| БУ 3 | СР 02 февраль 15-45-18.00 | Тренировка. | Развитие выносливости . | <https://ebooks.grsu.by/flerko/2-razvitie-vynoslivosti.htm> | Прочитать материал .  **-**прыжки на скакалке  -кросс 10 мин.  -работа с резиной  -имитации проходов ноги. |
| БУ 6 | СР 02 февраль  18.00-20.15 | Тренировка. | Развитие выносливости . | <https://ebooks.grsu.by/flerko/2-razvitie-vynoslivosti.htm> | Прочитать материал .  -прыжки на скакалке  -кросс 10 мин.  -работа с резиной |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Тренер-преподаватель | Група | Время и дата | Способ | Тема занятия | Ресурс | Домашнее задание |
| Вольная борьба | Дубинин П.С. | ОУ | ЧТ 3 февраль  16.00-17.30 | Самостоятельная работа. | ОФП | Задания размещаются в WhatsApp | ОФП. (Верхний плечевой пояс) |
| БУ-6 | ЧТ 3 февраль  18.00-20.15 | Самостоятельная работа. | Бросок «мельница» | <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnaya-borba-2775649.html> | Просмотр техники броска, и эмитация броска. Отягощение с резиной |