План работы в дистанционном режиме с 04.10.2021-18.10.2021 г.г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Тренер-преподаватель | Група | Время и дата | Способ | Тема занятия | Ресурс | Домашнее задание |
| Вольная борьба | Дубинин П.С. | БУ-3 | ПН 04 октябрь  15.45-18.00 | Самостоятельная работа. | ОФП | Задания размещаются в WhatsApp | ОФП. (Верхний плечевой пояс) |
| БУ-6 | ПН 04 октябрь  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 |
| ОУ | ВТ 05 октября  15.45-17.15 | 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 | ВТ 05 октября  18.00-20.15 | Тренировка | Проход в ноги | <https://www.youtube.com/watch?v=HVZSmAnn7Cc> | Просмотр техники прохода в ноги.  Эмитация прохода в ноги с отягощением резиной. |
| БУ-6 | СР 06 октября 15.45-18.00 | Тренировка | Проход в ноги | <https://www.youtube.com/watch?v=HVZSmAnn7Cc> | Просмотр техники прохода в ноги. Эмитация прохода в ноги |
| БУ-6 | СР 06 октября 18.00-20.15 | Тренировка | Проход в ноги | <https://www.youtube.com/watch?v=HVZSmAnn7Cc> | Просмотр техники прохода в ноги. Эмитация прохода в ноги с отягощением резиной |
| ОУ | ЧТ 07 октябрь  15.45-17.15 | 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 | ЧТ 07октябрь  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. |
| БУ-3 | ПТ 08 октябрь  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 | ПТ 08 октябрь 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. |
| ОУ | СБ 09 октябрь 15-45-17.15 | 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 | СБ 09 октябрь  18.00-19.30 | 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. | БУ-3 | ПН 11 октябрь  15.45-18.00 | Самостоятельная работа. | ОФП | Задания размещаются в WhatsApp | ОФП. (Верхний плечевой пояс) |
| БУ-6 | ПН 11 октябрь  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 |
| ОУ | ВТ 12 октября  15.45-17.15 | 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 | ВТ 12 октября  18.00-20.15 | Тренировка | Проход в ноги | <https://www.youtube.com/watch?v=HVZSmAnn7Cc> | Просмотр техники прохода в ноги.  Эмитация прохода в ноги с отягощением резиной. |
| БУ-6 | СР 13 октября 15.45-18.00 | Тренировка | Проход в ноги | <https://www.youtube.com/watch?v=HVZSmAnn7Cc> | Просмотр техники прохода в ноги. Эмитация прохода в ноги |
| БУ-6 | СР 13 октября 18.00-20.15 | Тренировка | Проход в ноги | <https://www.youtube.com/watch?v=HVZSmAnn7Cc> | Просмотр техники прохода в ноги. Эмитация прохода в ноги с отягощением резиной |
| ОУ | ЧТ 14 октябрь  15.45-17.15 | 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 | ЧТ 14 октябрь  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. |
| БУ-3 | ПТ 15 октябрь  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 | ПТ 15 октябрь 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. |
| ОУ | СБ 16 октябрь 15-45-17.15 | 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 | СБ 16 октябрь  18.00-19.30 | Тренировка. | Развитие выносливости . | <https://ebooks.grsu.by/flerko/2-razvitie-vynoslivosti.htm> | Прочитать материал .  -прыжки на скакалке  -кросс 10 мин.  -работа с резиной |