

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «Вилкойская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

«18» января 2022г.

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения по борьбе хапсагай с 17.01.2022 по 31.01.2022

Тренер-преподаватель: Иннокентьев Василий Александрович

№	НП	ТЭ-1	ТЭ-2
17.01.22	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: «Подсечки» (10 минут), бой с тенью (5 минут). Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 минут.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: «Подсечки» (10 минут), бой с тенью (5 минут). Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 минут.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: «Подсечки» (10 минут), бой с тенью (5 минут). Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 минут.
18.01.22	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: просмотр видеонарезки «Подсечки» (20 минут). Перерыв (5 минут). Бой с тенью (15 минут). Заключительная часть: растягивание (10 минут), подведение итогов (5 минут).	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: просмотр видеонарезки «Подсечки» (20 минут). Перерыв (5 минут). Бой с тенью (15 минут). Заключительная часть: растягивание (10 минут), подведение итогов (5 минут).	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: просмотр видеонарезки «Подсечки» (20 минут). Перерыв (5 минут). Бой с тенью (15 минут). Заключительная часть: растягивание (10 минут), подведение итогов (5 минут).
19.01.22	Подготовительная часть: общая специальная разминка 5 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: лекция на тему «Спортивные игры», 20 минут. Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 минут.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 5 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: лекция на тему «Спортивные игры», 20 минут. Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 минут.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 5 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: лекция на тему «Спортивные игры», 20 минут. Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 минут.
20.01.22	Подготовительная часть: общая специальная разминка (10 минут) (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: разнообразие подсечек (5 минут), просмотр видеонарезки (15 минут).	Подготовительная часть: общая специальная разминка (10 минут) (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: разнообразие подсечек (5 минут), просмотр видеонарезки (15 минут).	Подготовительная часть: общая специальная разминка (10 минут) (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: разнообразие подсечек (5 минут), просмотр видеонарезки (15 минут).

[illegible]

