

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

Калачикова Е.Х.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

«18» января 2022г.

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения по хапсагаю с 18.01.2022 г. по 31.01.2022 г.
Тренер-преподаватель по вольной борьбе: Сивцев Руслан Иванович

Дата	ЭНП-1	ЭНП-2
18.01	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: Борьба в стойке переводы с выходом за спину, переводы с захвата рук По 1:30 минуты, отдых между периодами 30 секунд. разгибание рук в упоре лежа - 3 х по 20 раз, разгибание туловища, лежа на животе-3 х 20 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: Борьба в стойке переводы с выходом за спину, переводы с захвата рук По 1:30 минуты, отдых между периодами 30 секунд. разгибание рук в упоре лежа - 3 х по 20 раз, разгибание туловища, лежа на животе-3 х 20 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин
19.01	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: сгибание разгибание рук в упоре лежа - 3 х по 20 раз подъем прямых ног лежа на спине-3 х 20 раз разгибание туловища, лежа на животе-3 х 20 раз выпрыгивания с низкого седа-2 х 10 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: сгибание разгибание рук в упоре лежа - 3 х по 20 раз подъем прямых ног лежа на спине-3 х 20 раз разгибание туловища, лежа на животе-3 х 20 раз выпрыгивания с низкого седа-2 х 10 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин
20.01	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: сгибание разгибание рук в упоре лежа - 3 х по 20 раз подъем прямых ног лежа на спине-3 х 20 раз разгибание туловища, лежа на животе-3 х 20 раз выпрыгивания с низкого седа-2 х 10 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: сгибание разгибание рук в упоре лежа - 3 х по 20 раз подъем прямых ног лежа на спине-3 х 20 раз разгибание туловища, лежа на животе-3 х 20 раз выпрыгивания с низкого седа-2 х 10 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин
21.01	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: сгибание разгибание рук в упоре лежа - 3 х по 20 раз подъем прямых ног лежа на спине-3 х 20 раз разгибание туловища, лежа на животе-3 х 20 раз выпрыгивания с низкого седа-2 х 10 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: сгибание разгибание рук в упоре лежа - 3 х по 20 раз подъем прямых ног лежа на спине-3 х 20 раз разгибание туловища, лежа на животе-3 х 20 раз выпрыгивания с низкого седа-2 х 10 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин

24.01	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: сгибание разгибание рук в упоре лежа - 3 х по 20 раз подъем прямых ног лежа на спине-3 х 20 раз разгибание туловища, лежа на животе-3 х 20 раз выпрыгивания с низкого седа-2 х 10 раз Заключительная часть- Упражнения на гибкость-15 мин	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: сгибание разгибание рук в упоре лежа - 3 х по 20 раз подъем прямых ног лежа на спине-3 х 20 раз разгибание туловища, лежа на животе-3 х 20 раз выпрыгивания с низкого седа-2 х 10 раз Заключительная часть- Упражнения на гибкость-15 мин
-------	---	---