

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

«31» января 2022г.

План заданий для самостоятельных учебно-тренировочных занятий

Иннокентьев Василий Александрович – тренер-преподаватель по борьбе хапсагай

№	НП	ТЭ-1	ТЭ-2
31.01.22	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: «Броски с зацепами» (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: «Броски с зацепами» (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: «Броски с зацепами» (10 минут), бой с тенью (5 минут). Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 минут.
01.02.22	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: просмотр видеонарезки «Защита, контрприемы» (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 «Защита, контрприемы» (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 «Защита, контрприемы» (20 минут). Перерыв (5 минут). Бой с тенью (15 минут). Заключительная часть: растягивание (10 минут), подведение итогов (5 минут).
02.02.22	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.
03.02.22	Подготовительная часть: общая специальная разминка (10 минут) (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: Проходы в ноги (5 минут), просмотр видеонарезки (15 минут). Перерыв (5 минут). Бой с тенью (20 минут). Заключительная часть: растягивание (5 минут), подведение итогов (5 минут).	Подготовительная часть: общая специальная разминка (10 минут) (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: Проходы в ноги (5 минут), просмотр видеонарезки (15 минут). Перерыв (5 минут). Бой с тенью (20 минут). Заключительная часть: растягивание (5 минут), подведение итогов (5 минут).	Подготовительная часть: общая специальная разминка (10 минут) (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: Проходы в ноги (5 минут), просмотр видеонарезки (15 минут). Перерыв (5 минут). Бой с тенью (20 минут). Заключительная часть: растягивание (5 минут), подведение итогов (5 минут).

04.02.22	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: закрепление темы «Проходы в ноги» 5 минут, просмотр видеонарезки 10 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: закрепление темы «Проходы в ноги» 5 минут, просмотр видеонарезки 10 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: закрепление темы «Проходы в ноги» 5 минут, просмотр видеонарезки 10 минут. Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 минут.
05.02.22	Подготовительная часть: общая специальная разминка (10 минут) (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: разнообразие проходов в ноги (5 минут), просмотр видеонарезки (15 минут). Перерыв (5 минут). Бой с тенью (20 минут). Заключительная часть: растягивание (5 минут), подведение итогов (5 минут).	Подготовительная часть: общая специальная разминка (10 минут) (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: разнообразие проходов в ноги (5 минут), просмотр видеонарезки (15 минут). Перерыв (5 минут). Бой с тенью (20 минут). Заключительная часть: растягивание (5 минут), подведение итогов (5 минут).	Подготовительная часть: общая специальная разминка (10 минут) (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: разнообразие проходов в ноги (5 минут), просмотр видеонарезки (15 минут). Перерыв (5 минут). Бой с тенью (20 минут). Заключительная часть: растягивание (5 минут), подведение итогов (5 минут).