

«СОГЛАСОВАНО»:
Зам.директора по УВР
 Калачикова Е.Х.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБУ ДО «Вилкойская ДЮСШ»
Нифонов В.В.
«07» февраля 2022г.



**План заданий для самостоятельных учебно-тренировочных занятий
Иннокентьев Василий Александрович – тренер-преподаватель по борьбе хапсагай**

№	НП	ТЭ-1	ТЭ-2
07.02.22	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: «Защита, контрприемы» (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: «Защита, контрприемы» (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: «Защита, контрприемы» (10 минут), бой с тенью (5 минут). Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 минут.
08.02.22	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: просмотр видеонарезки «Комбинация» (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 «Комбинация» (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 «Комбинация» (20 минут). Перерыв (5 минут). Бой с тенью (15 минут). Заключительная часть: растягивание (10 минут), подведение итогов (5 минут).
09.02.22	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	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
10.02.22	Подготовительная часть: общая специальная разминка (10 минут) (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: Работа над ошибками (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: Работа над ошибками (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: Работа над ошибками (5 минут), просмотр видеонарезки (15 минут). Перерыв (5 минут). Бой с тенью (20 минут). Заключительная часть: растягивание (5 минут), подведение итогов (5 минут).

11.02.22	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: закрепление темы «Работа над ошибками» 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 «Работа над ошибками» 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 «Работа над ошибками» 5 минут, просмотр видеонарезки 10 минут. Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 минут.
12.02.22	Подготовительная часть: общая специальная разминка (10 минут) (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). Основная часть: работа над защитой (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: работа над защитой (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: работа над защитой (5 минут), просмотр видеонарезки (15 минут). Перерыв (5 минут). Бой с тенью (20 минут). Заключительная часть: растягивание (5 минут), подведение итогов (5 минут).