2020-2021 уч.г.

Недельный план дистанционного обучения

Вид спорта: Борьба хапсагай

Тренер-преподаватель: Иннокентьев В.А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | НПГ-1 | УТГ-1 | УТГ-2 |
| Пн. | Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты).Основная часть: Национальные прыжки (15 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: Национальные прыжки (15 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: Национальные прыжки (15 минут).Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 минут. |
| Вт. | Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты).Основная часть: упражнения с отягощениями (10 минут), просмотр видеоматериалов», 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: упражнения с отягощениями (10 минут), просмотр видеоматериалов», 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: упражнения с отягощениями (10 минут), просмотр видеоматериалов», 5 минут.Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 минут. |
| Ср. | Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты).Основная часть: беседа на тему «Спортивные игры», 15 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: беседа на тему «Спортивные игры», 15 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: беседа на тему «Спортивные игры», 15 минут.Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 минут. |
| Чт. | Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты).Основная часть: «Кроссовая подготовка» (15 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: «Кроссовая подготовка» (15 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: «Кроссовая подготовка» (15 минут)Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 минут. |
| Пт. | Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты).Основная часть: упражнения с отягощениями (10 минут), просмотр видеоматериалов», 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: упражнения с отягощениями (10 минут), просмотр видеоматериалов», 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: упражнения с отягощениями (10 минут), просмотр видеоматериалов», 5 минут.Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 минут. |
| Сб. | Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты.Основная часть: круговая тренировка, 15 минутЗаключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 минут. | Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты.Основная часть: круговая тренировка, 15 минутЗаключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 минут. | Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты.Основная часть: круговая тренировка, 15 минутЗаключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 минут. |