



Утверждаю:
Директор МБУДО «Петуховская ДЮСШ»
К.В. Горохов

План

дистанционного обучения отделения «Греко-римская борьба» с 6.05.20 г. по 08.05.20 г.

Составлен в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий на основании приказа МКУДО «Петуховская ДЮСШ» от 27.03.2020 г. №18-а.

Дата	Содержание занятия	Время
6.05.	Разминка, скоростносиловая тренировка: берпи, отжимания от пола, пресс, скакалка, выпрыгивание с полного приседа, работа на спи ну с положения лежа, все делается с максимальной скоростью 4*20 сек на каждое упражнение	40 мин Отдых между подходами 2 мин
7.05	Разминка, упражнения на гибкость поперечная растяжка сидя 4*60 сек, скручивания туловища 4*15 раз с каждую сторону, растяжка Мостик лопатки на полу 4*40 сек, растяжка в позе щенка руки максимально вперед сидя на коленях максимально прогибаемся вниз 4*60 сек	40 мин Отдых между подходами 2 мин
8.05	Разминка, скакалка 4*90, прыжки на препятствие с положения стоя 4*15 раз, выпады в стороны с грузом 4*12 раз на каждую ногу, наклоны вперед с грузом 4*13 раз	40 мин Отдых между подходами 2 мин

Все задания выполняются под контролем родителей, во избежание травм!!!

тренеры-преподаватели: Кузеванов В.А.

Сайлауов Д.Р.

Горохов К.В.



План дистанционного обучения отделения «Греко-римская борьба» с 12.05.20 г. по 15.05.20 г.

Составлен в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий на основании приказа МКУДО «Петуховская ДЮСШ» от 27.03.2020 г. №18-а.

Дата	Содержание занятия	Время
12.05	Разминка, упражнения на силу подтягивание на перекладине 5*12 раз, подъем груза до подбородка 5*12 раз, работа на бицепс подъем груза 5*12 раз, подъем ног с положения лежа на 90 градусов 5*15	40 мин Отдых между подходами 2 мин
13.05	Разминка, работа на скорость на резине тяга резины к животу, мельница, выброс обеих рук вперед, прыжки вперед с резиной, подвороты в стороны, максимально быстро 4 круга по 20 раз каждое упражнение	40 мин Отдых между подходами 2 мин
14.05	Разминка, упражнения на гибкость поперечная растяжка сидя 4 по 60сек, скручивания туловища 3 по 15 раз в каждую сторону, растяжка боковые приседы 5*15 на каждую ногу	40 мин Отдых между подходами 2 мин
15.05	Разминка, подъем груза за голову, толкание груза от себя, вращение груза в правую левую сторону за головой, скручивание груза в правую левую сторону с отставлением разноименных ног каждое упражнение 4*15 раз	40 мин Отдых между подходами 2 мин

Все задания выполняются под контролем родителей, во избежание травм!!!!

тренер-преподаватели: Кузеванов В.А.
Сайлауов Д.Р.
Горохов К.В.



Директор МКУДО «Петуховская ДЮСШ»
К.В. Горехов

План

дистанционного обучения отделения «Греко-римская борьба» с 18.05.20 г. по 22.05.20 г.

Составлен в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий на основании приказа МКУДО «Петуховская ДЮСШ» от 27.03.2020 г. №18-а.

Дата	Содержание занятия	Время
18.05	Разминка, работа на выносливость скакалка 4*95, берпи 4*25, скручивание туловища в правую левую сторону с положения лежа 4*30, лягушка 4*20	40 мин Отдых между подходами 2 мин
19.05	Разминка, отжимание широко расставив руки 4*20, работа на бицепс с грузом 4*15, французский жим 4*12, работа на плечи с грузом с положения сидя подъем груза вверх 4*12	40 мин Отдых между подходами 2 мин
20.05	Разминка, упражнения на гибкость поперечная растяжка сидя 4*60 сек, скручивания туловища 4*15 раз с каждую сторону, растяжка Мостик лопатки на полу 4*40 сек, растяжка в позе щенка руки максимально вперед сидя на коленях максимально прогибаемся вниз 4*60 сек	40 мин Отдых между подходами 2 мин
21.05	Разминка, работа на резине подвороты в каждую сторону 4*60 раз, швынги сверху вниз 4*60, выброс обеих рук вперед 4*50 раз	40 мин Отдых между подходами 2 мин
22.05	Разминка, скорость (бег на месте с высоким подниманием бедра 4 по 60сек, бег на месте с захлестывание голени 4 по 60 сек, выпрыгивания с положения стоя с выносом колен до груди 5*15 раз	40 мин Отдых между подходами 2 мин

Все задания выполняются под контролем родителей, во избежание травм!!!

тренеры-преподаватели: Кузеванов В.А.

Сайлауов Д.Р.

Горохов К.В.



План

дистанционного обучения отделения «Греко-римская борьба» с 25.05.20 г. по 29.05.20 г.

Составлен в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий на основании приказа МКУДО «Петуховская ДЮСШ» от 27.03.2020 г. №18-а.

Дата	Содержание занятия	Время
25.05	Разминка, работа на пресс подъем ног с положения лежа 3*30,упражнение складшюк3*30,боковые скручивания 3*30,упражнение велосипед 3*30	40 мин Отдых между подходами 2 мин
26.05	Разминка, работа на скорость на резине тяга резины к животу, мельница, выброс обеих рук вперед, прыжки вперед с резиной, повороты в стороны, максимально быстро 4 круга по 20 раз каждое упражнение	40 мин Отдых между подходами 2 мин
27.05	Разминка, подтягивание на перекладине 5*10,работа на плечи отвод груза в стороны 4*12,выпады в стороны с грузом 4*20,наклоны вперед с грузом 4*12	40 мин Отдых между подходами 2 мин
28.05	Разминка, скоростносиловая тренировка: Берпи, отжимания от пола, пресс, скакалка, выпрыгивание с полного приседа, работа на спи ну с положения лежа, все делается с максимальной скоростью 4*20 сек на каждое упражнение	40 мин Отдых между подходами 2 мин
29.05	Разминка, упражнения на гибкость поперечная растяжка сидя 4 по 60сек, скручивания туловища 3 по 15 раз в каждую сторону, растяжка мостик 3*15,растяжка кошки 3*15	40 мин Отдых между подходами 2 мин

Все задания выполняются под контролем родителей, во избежание травм!!!!

тренеры-преподаватели: Кузванов В.А.

Сайлауов Д.Р.

Горохов К.В.