

Принят на Педагогическом совете
Протокол № 1 от «27.03» 2020 г.



План

дистанционного обучения отделения «Греко-римская борьба» с 6.04.20 г. по 10.04.20 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
06.04.	Разминка, приседание с партнером или грузом 5*15-20 раз, вращение груза в правую левую сторону 5*12 раз	40 мин Отдых между подходами 2 мин
07.04	Разминка, подъем груза до груди 5*12 раз, подтягивания на перекладине 5*7 раз	40 мин Отдых между подходами 2 мин
08.04	Разминка, прыжки в глубину (напрыгивания и спрыгивания с препятствия высота 30-40 см) 5*15 раз, пресс 5*25	40 мин Отдых между подходами 2 мин
09.04	Разминка, работа на резине швунги рывком сверху вниз 5*60 сек, швунги рывком в стороны 5*60 сек,	40 мин Отдых между подходами 2 мин
10.04	Разминка, берпи 5*20раз, отжимания от пола руки широко расставлены 4*25	40 мин Отдых между подходами 2 мин

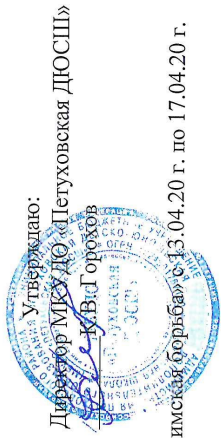
Все задания выполняются под контролем родителей, во избежание травм!!!

тренера-преподаватели: Кузванов В.А.

Дымшаков А.В.

Сайлауов Д.Р.

Горохов К.В.



План

дистанционного обучения отделения «Греко-римская борьба» с 13.04.20 г. по 17.04.20 г.

Дата	Содержание занятия	Время
13.04	Разминка, подъем ног на перекладине 6*15раз, планка 4*60 сек, скакалка 3*100раз	40 мин Отдых между подходами 2 мин
14.04	Разминка, упражнения на гибкость (поперечная растяжка сидя 4 по 60сек, скручивания туловища 3 по 15 раз в каждую сторону)	40 мин Отдых между подходами 2 мин
15.04	Разминка, подвороты на резине в каждую сторону 4*50,подъем туловища из положения лежа 4*25	40 мин Отдых между подходами 2 мин
16.04	Разминка, выпады с грузом 5*20 на каждую ногу, рывок груза до груди из положения полуприседа 5*12	40 мин Отдых между подходами 2 мин
17.04	Разминка, скакалка 3*100,выпрыгивания со сгибанием ног в коленях до груди 5*15 раз, мостик с положения стоя 5*12раз	40 мин Отдых между подходами 2 мин

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

тренер-преподаватель: Кузеванов В.А.

Дымшаков А.В.

Сайлауов Д.Р.

Горохов К.В.



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

План

дистанционного обучения отделения «Греко-римская борьба» с 20.04.20 г. по 24.04.20 г.

Дата	Содержание занятия	Время
20.04	Разминка, подъем груза вверх каждой рукой 5*12 раз, отжимания с грузом 5*15раз, пресс 5*30 раз	40 мин Отдых между подходами 2 мин
21.04	Разминка, отжимания от пола 4*30 раз, отжимания от стульев 4*20раз, берпи 4*25	40 мин Отдых между подходами 2
22.04	Разминка, французский жим груза 4*15раз, работа на резине подвороты в каждую сторону 4*50 раз,	40 мин Отдых между подходами 2
23.04	Разминка, подъем ног от пола 4*20, сручивания туловища с положения лежа в каждую сторону 4*20, работа на бицепс с грузом 4*15	40 мин Отдых между подходами 2
24.04	Разминка, работа на резине швынги сверху вниз 4*75 сек, швынги рывком в стороны 4*75 сек, упражнение со стойки на мост 4*12 раз	40 мин Отдых между подходами 2

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

тренер-преподаватель: Кузеванов В.А.

Дьямшаков А.В.

Сайлауов Д.Р.

Горохов К.В.



План

дистанционного обучения отделения «Греко-римская борьба» с 27.04.20 г. по 30.04.20 г.

Дата	Содержание занятия	Время
27.04	Разминка, приседание с грузом 4*20 раз, выпрыгивания через препятствие 30-40 см 4*15 на каждую сторону, выпады с грузом 4*15 на каждую сторону	40 мин Отдых между подходами 2
28.04	Разминка, подтягивание на перекладине 5*10 раз, отжимания от пола широко расставив руки 5*20 раз, планка 4*70 сек	40 мин Отдых между подходами 2
29.04	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
30.04	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

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

тренер-преподаватель: Кузеванов В.А.

Дымшаков А.В.

Сайлауов Д.Р.

Горохов К.В.