План дистанционного обучения для воспитанников Верхнелюбажской ДЮСШ для дистанционного режима тренера-преподавателя Чевычелова Дмитрия Алексеевича (ссылка на группу в социальных сетях https://vk.com/event78563128)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Вид | Содержание | Количество раз | Количество минут |
| **25.11.2020г.** | | |  |  |
| 1 | СФП | -отжимания с весом  -упражнения на пресс  -прыжки выпадами  - упражнение «планка» | 80  60  60 | 1 |
| 2 | Просмотр техники бросков в интернете техника партера | -удержание со стороны головы  -уход с удержания |  | 10 |
| **27.11.20 г.** | | |  |  |
| 1 | СФП | -приседание с весом  -повороты через спину  -подвороты передняя подножка  -приседания на одной ноге  -упражнение с резинкой | 60  40  40  40  40 |  |
| 2 | Просмотр приемов в партере | -переворот на удержание  -болевой на руку  -удушающий |  | 10 |
|  | | |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **28.11.2020г** | | |  |  |
| 1 | СФП | -Переворот с треугольника на мост и обратно  -забегание вокруг головы 20 в одну 20 в другую стороны  -Приседание на одной ноге | 30  по20  50 |  |
| 2 | Просмотр приемов в партере | -перевороты на удержание  -удержание с боку с переходом на болевой на руку |  | 10 |
| **02.12.2020г** | | |  |  |
| 1 | СФП | -отжимания с весом  -упражнения на пресс  -прыжки выпадами  - упражнение «планка» | 80  60  60 | 1 |
| 2 | Просмотр приемов в партере | -переворот на удержание  -болевые на ноги |  | 10 |
| **04.12.2020г** | | |  |  |
| 1 | СФП | приседание с весом  -повороты через спину  -подвороты передняя подножка  -приседания на одной ноге | 80  60  60  60 |  |
| 2 | Просмотр приемов в партере | - удушающие со спины  -болевой на руку |  | 10 |
| **05.12.2020г** | | |  |  |
| 1 | СФП | -отжимания с весом  -упражнения на пресс  -прыжки выпадами  - упражнение «планка» | 80  60  60 | 1 |
| 2 | Просмотр приемов в партере | - удержание «МАУНТ»  -болевые со спины |  | 10 |
| **06.12.2020г** | | |  |  |
| 1 | СФП | - пресс «маятник»  - упражнение «Бёрпи»  - поднимание ног лёжа  - упражнение «планка» | 80  20  60 | 1 |
| 2 | Просмотр приемов в стойке | - броски рывками  - зацепы |  | 10 |