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» | 806060 | 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 | 6040404040 |  |
| 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 | 30по2050 |  |
| 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» | 806060 | 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 | 80606060 |  |
| 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» | 806060 | 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» | 802060 | 1 |
| 2 | Просмотр приемов в стойке | - броски рывками- зацепы  |  | 10 |