



СОГЛАСОВАНО:

Завуч по УВР  
МБОУ «ЛЮСИП» Сангар

С.А. Соколов  
«04.02.2022 г.»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МБОУ «ЛЮСИП» Сангар»

А.В. Кузенко  
«04.02.2022 г.»

### Дистанционное обучение по вольной борьбе (Иванов А.О., Попов А.Е)

с 17 по 04 февраля

17.01	Бег на месте 3мин. Разминка, растяжка, отжимание, пресс( понимание туловища) приседание по 15 раз 5 подходов. Забегание на руках по 5раз в лево, в право 3 подхода. Растигивания(наклоны в перед, шагагат).
19.01	Бег на месте 3мин. Разминка, растяжка. ТП(теоретическая подготовка) личная гигиена.
21.01	Разминка, растяжка, 5мин. Отжимания на одной руке в левой и в правой по 10 раз, приседание 10раз, пресс(поднимание туловища) 15раз, на спине 10 раз. Работа на гибкости( наклоны в перед, шагагат) забегание на руках по 5 раз в лево в право.
24.01	Бег на месте 5мин. Разминка, растяжка. Смотреть по ссылке (броски); <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Sz7jW0meIM">https://www.youtube.com/watch?v=5Sz7jW0meIM</a>
26.01	Бег на месте 3мин. Разминка, растяжка. Отжимание 10 раз, 3 подхода, приседания 10раз, 3 подхода, пресс(поднимание туловища) 10раз, 3 подхода. Забегание на руках 7 раз лево, право.
28.01	Разминка, растяжка. Упор присев отbrasывание ног прыжок 15раз, отbrasывание ног 15раз, работа на мосту забегание на руках в право по 7раз.
31.01	Бег на месте 5мин. Разминка, растяжка. Бег с высоким подниманием бедра 30сек. Захлестом голени 30сек. Бег с выходом стопы в перед 30сек. Выходы в перед(10 на левую ногу 10 на правую ногу), выпады в стороны(десять на левую ногу на правую). Пресс ( планка) 10 сек. Спина 10 раз. Работа на гибкость.
02.02	Бег на месте 3мин. Разминка, растяжка. ТП (теоретическая подготовка) выучить характеристики олимпийских чемпионов и призёров по вольной борьбе Республики Саха (Якутии).
04.02	Бег на месте 5мин. Разминка, растяжка. Просмотр видео урок броски в обьютом захвате;

<https://www.youtube.com/watch?v=EfYLqX6QY-o>

**Дистанционное обучение по вольной борьбе  
с 18 января по 3го февраля**

18.01	Бег на месте 3мин. Разминка, растяжка, отжимание, пресс( понимание туловища) приседание по 15 раз 5 подходов. Забегание на руках по 5раз в лево, в право 3 подхода. Растигивания(наклоны в перед, шагат).
19.01	Бег на месте 3мин. Разминка, растяжка. ТП(теоретическая подготовка) личная гигиена.
20.01	Разминка, растяжка, 5мин. Отжимания на одной руке в левой и в правой по 10 раз, приседание 10раз, пресс(поднимание туловища) 15раз, на спине 10 раз. Работа на гибкости( наклоны в перед, шагат) забегание на руках по 5 раз в лево в право.
25.01	Бег на месте 5мин. Разминка, растяжка. Смотреть по ссылке (броски); <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Sz7jW0MeIM">https://www.youtube.com/watch?v=5Sz7jW0MeIM</a>
26.01	Бег на месте 3мин. Разминка, ра тяжка. Отжимание 10 раз, 3 подхода, приседания 10раз, 3 подхода, пресс(поднимание туловища) 10раз, 3 подхода. Забегание на руках 7 раз лево, право.
27.01	Разминка, растяжка. Упор присев отbrasывание ног прыжок 15раз, отбрасывание ног 15раз, работа на мосту забегание на руках в лево в право по 7раз.
01.02	Бег на месте 5мин. Разминка, растяжка. Бег с высоким подниманием бедра 30сек. Захлестом голени 30сек. Бег с выходом стопы в перед 30сек. Выпады в перед(10 на левую ногу 10 на правую ногу), выпады в стороны(десять на левую ногу на правую). Пресс ( планка) 10 сек. Спина 10 раз. Работа на гибкость.
02.02	Бег на месте 3мин. Разминка, растяжка. ТП (теоретическая подготовка) выучить характеристики олимпийских чемпионов и призёров по вольной борьбе Республики Саха (Якутии).
03.02	Бег на месте 5мин. Разминка, растяжка. Просмотр видео урок броски в обогнутом захвате; <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EfYLqX6QY-o">https://www.youtube.com/watch?v=EfYLqX6QY-o</a>