2020-2021 уч.г.

Недельный план дистанционного обучения

Вид спорта: Борьба хапсагай

Тренер-преподаватель: Алексеев Н.Г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | НПГ-1 | НПГ-2 |
| Пн | Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 мин (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты).Основная часть: защита, контрприемы, бой с тенью (15 мин)Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 мин | Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 мин (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты).Основная часть: защита, контрприемы, бой с тенью (15 мин)Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 мин |
| Вт | Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 мин (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты).Основная часть: просмотр видео, комбинации (5 мин), бой с тенью (10 мин) Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 мин | Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 мин (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты).Основная часть: просмотр видео, комбинации (5 мин), бой с тенью (10 мин) Заключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 мин |
| Ср | Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 мин (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты).Основная часть: лекция на тему «Спортивные игры» 20 минЗаключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 мин | Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 мин (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты).Основная часть: лекция на тему «Спортивные игры» 20 минЗаключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 мин |
| Чт | Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 мин (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). | Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 мин (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты). |
|  | Основная часть: разъяснение темы «Тардыылар» 5 мин, просмотр видео 10 минЗаключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 мин | Основная часть: разъяснение темы «Тардыылар» 5 мин, просмотр видео 10 минЗаключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 мин |
| Пт | Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 мин (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты).Основная часть: повторение темы «Тардыылар» 5 мин, просмотр видео 10 минЗаключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 мин | Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 мин (ходьба, бег на месте, ОРУ, акробатика, растягивание, мосты).Основная часть: повторение темы «Тардыылар» 5 мин, просмотр видео 10 минЗаключительная часть: растягивание, подведение итогов 5 мин |