

**Расписание занятий объединения «Вольная борьба» с 06.04.2020г. по 30.04.2020г.
педагог Мартынов Сергей Викторович**

| Дата | Время | Способ обучения | Объединение | Тема занятия | Ресурс | Форма обучения |
|----------|---------------|-------------------------|------------------|---|---|------------------------|
| 06.04.20 | с 17-00 | Самостоятельная работа | «Вольная борьба» | Комплекс упражнений на укрепление группы мышц | Комплекс упражнений (приложение №1) | Самостоятельная работа |
| 07.04.20 | с 16-00 | С помощью ЭОР | «Вольная борьба» | Просмотр видеоурока по вольной борьбе в You Nube | https://www.youtube.com/watch?v=WxznamgszE0 | Самостоятельная работа |
| 08.04.20 | В течении дня | С помощью ЭОР | «Вольная борьба» | Александр Карелин - легенда мировой борьбы! | https://www.youtube.com/watch?v=DsZIS2r_bIk | Самостоятельная работа |
| 09.04.20 | с 15-00 | Самостоятельная работа; | «Вольная борьба» | Комплекс упражнений на укрепление группы мышц | Комплекс упражнений (приложение №1) | Самостоятельная работа |
| 13.04.20 | с 17-00 | С помощью ЭОР | «Вольная борьба» | Комплекс упражнений на развитие взрывной силы и координации | https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0 | Самостоятельная работа |
| 15.04.20 | с 16-00 | С помощью ЭОР; | «Вольная борьба» | 10 пунктов, которые нельзя делать перед соревнованиями | https://www.youtube.com/watch?v=1rCU7qaGrnk | Самостоятельная работа |
| 16.04.20 | с 14-00 | С помощью ЭОР | «Вольная борьба» | Борцовский комплекс для работы без партнера №1 | https://www.youtube.com/watch?v=2DP5isi2LzE | Самостоятельная работа |
| 20.04.20 | с 15-00 | С помощью ЭОР | «Вольная борьба» | Комплекс упражнений на укрепление | https://www.youtube.com/watch?v=qM909DrsH6Y | Самостоятельная работа |

| | | | | | | |
|----------|---------------|-------------------------|------------------|---|--|------------------------|
| | | | | группы мышц №2 | | |
| 22.04.20 | с 13-00 | С помощью ЭОР | «Вольная борьба» | Просмотр видеоурока по вольной борьбе в You Nube | https://www.youtube.com/watch?v=6PiMulh8YiE | Самостоятельная работа |
| 23.04.20 | с 15-00 | Самостоятельная работа | «Вольная борьба» | Комплекс упражнений на укрепление группы мышц | Комплекс упражнений (приложение №1) | Самостоятельная работа |
| 27.04.20 | с 15-00 | С помощью ЭОР; | «Вольная борьба» | Просмотр видеоурока по вольной борьбе в You Nube | https://www.youtube.com/watch?v=QxDRoKY2uMk https://www.youtube.com/watch?v=BUv6U_w4-6U | Самостоятельная работа |
| 28.04.20 | с 10-00 | С помощью ЭОР | «Вольная борьба» | Комплекс упражнений на развитие выносливости | https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc | Самостоятельная работа |
| 29.04.20 | В течении дня | Самостоятельная работа; | «Вольная борьба» | Комплекс упражнений на укрепление группы мышц | Комплекс упражнений (приложение №1) | Самостоятельная работа |
| 30.04.20 | с 16-00 | С помощью ЭОР | «Вольная борьба» | Комплекс упражнений на развитие взрывной силы и координации | https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc | Самостоятельная работа |