

ПЛАН
занятий объединения «Самбо»
в форме дистанционного, заочного обучения (индивидуальному плану)
на период с **01.04.2020 г. по 12.04.2020 г.**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Домашнее задание	Форма контроля
Группа 1П (продвинутый уровень – 9 часов)				
1.	Общефизическая подготовка	2	Общие упражнения для тела	тестирование
1.1	Общеразвивающие упражнения	2	комплекс упражнений для тела	тестирование
			бег в лесопарковой полосе	тестирование
1.2	Силовые упражнения	2	упражнения на турнике, на полу для корпуса и пресса, для рук и ног, приседания	тестирование
1.3	Акробатические упражнения	2	упражнения на гибкость тела	тестирование
1.4	Специальные упражнения	1	перекаты, стойки на руках, упражнения на растяжку мышц на руках и ногах	тестирование
Группа 2Б (базовый уровень – 12 часов)				
1.	Общефизическая подготовка	2	Общие упражнения для тела	тестирование
1.1	Общеразвивающие упражнения	2	комплекс упражнений для тела	тестирование
			бег в лесопарковой полосе	тестирование
1.2	Силовые упражнения	3	упражнения на турнике, на полу для корпуса и пресса, для рук и ног, приседания	тестирование
1.3	Акробатические упражнения	3	упражнения на гибкость тела	тестирование
1.4	Специальные упражнения	2	перекаты, стойки на руках, упражнения	тестирование

			на растяжку мышц на руках и ногах	
<i>Группа № 3С (стартовый уровень – 9 часов)</i>				
1.	Общепфизическая подготовка	2	Общие упражнения для тела	тестирование
1.1	Общеразвивающие упражнения	2	комплекс упражнений для тела	тестирование
			бег в лесопарковой полосе	тестирование
1.2	Силовые упражнения	2	упражнения на турнике, на полу для корпуса и пресса, для рук и ног, приседания, отжимание от пола, подтягивание на перекладине	тестирование
1.3	Акробатические упражнения	2	упражнения на гибкость тела	тестирование
1.4	Специальные упражнения	1	перекаты, стойки на руках, упражнения на растяжку мышц на руках и ногах	тестирование

Педагог ДО _____ С.В. Куделин

30.03.2020 г.