

**ПЛАН**  
занятий объединения «Самбо»  
в форме дистанционного, заочного обучения (индивидуальному плану)  
на период с **02.05.2020 г. по 31.05.2020 г.**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Домашнее задание	Форма контроля
<b><i>Группа 1П (продвинутый уровень – 24 часа)</i></b>				
1.	Общефизическая подготовка	5	Общие упражнения для тела	тестирование
1.1	Общеразвивающие упражнения	5	комплекс упражнений для тела	тестирование
			бег в лесопарковой полосе	тестирование
1.2	Силовые упражнения	4	упражнения на турнике, на полу для корпуса и пресса, для рук и ног, приседания	тестирование
1.3	Акробатические упражнения	5	упражнения на гибкость тела	тестирование
1.4	Специальные упражнения	5	перекаты, стойки на руках, упражнения на растяжку мышц на руках и ногах	тестирование
<b><i>Группа 2Б (базовый уровень – 27 часов)</i></b>				
1.	Общефизическая подготовка	5	Общие упражнения для тела	тестирование
1.1	Общеразвивающие упражнения	6	комплекс упражнений для тела	тестирование
			бег в лесопарковой полосе	тестирование
1.2	Силовые упражнения	6	упражнения на турнике, на полу для корпуса и пресса, для рук и ног, приседания	тестирование
1.3	Акробатические упражнения	5	упражнения на гибкость тела	тестирование
1.4	Специальные упражнения	5	перекаты, стойки на руках, упражнения на растяжку мышц на руках и ногах	тестирование

<i>Группа № 3С (стартовый уровень – 24 часа)</i>				
1.	Общесфизическая подготовка	5	Общие упражнения для тела	тестирование
1.1	Общеразвивающие упражнения	5	комплекс упражнений для тела	тестирование
			бег в лесопарковой полосе	тестирование
1.2	Силовые упражнения	4	упражнения на турнике, на полу для корпуса и прессы, для рук и ног, приседания, отжимание от пола, подтягивание на перекладине	тестирование
1.3	Акробатические упражнения	5	упражнения на гибкость тела	тестирование
1.4	Специальные упражнения	5	перекаты, стойки на руках, упражнения на растяжку мышц на руках и ногах	тестирование

Педагог ДО \_\_\_\_\_ С.В. Куделин

30.04.2020 г.