**Технологическая карта по временной реализации образовательной программы в СОГ по вольной борьбе со 02.05.2020г.**

**Тренер-преподаватель Абдуллаев Б.А. Тел. 89282621125; Эл.почта –abdullaev.bagatyr@mail.ru**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Дата | Тема занятия | Содержание работы | Контроль | Дата выполнения контрольных мероприятий | Обратная связь с тренером-преподавателем |
| СОГ | 02.05.2020г. | Развитие силы мышц рук и пояса верхних конечностей | 1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе по 10 раз.  2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши 10 раз.  3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед  на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение 10 раз.  4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти вположение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение 10 раз.  5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180° 10 раз.  6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам 10 раз.  7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее 10 раз. | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на почту тренера-преподавателя или WhatsApp | До 04.05.2020г. | Воспитанники  отправляют выполненную работу  на почту или WhatsApp тренера-преподавателя с указанием  Ф.И.О., группа и даты)  **WhatsApp 89282621125; Эл.почта –abdullaev.bagatyr@mail.ru** |
| СОГ | 07.05.2020г. | Изучить движение туловищем при упоре головой, руками и ногами в ковер. | 1.ОРУ  2.Сделать упор головой и руками в ковер. Делаем забегание 10 раз в правую сторону затем 10 раз в левую  3.Сделать упор головой и руками в ковер, оттолкнуться ногами встать на мост: голова и руки не отрываются от ковра, затем снова оттолкнуться ногами и вернуться в исходное положение, упражнение повторить 10 раз. | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на почту тренера-преподавателя или WhatsApp | До 08.05.2020г. | Воспитанники  отправляют выполненную работу  на почту или WhatsApp тренера-преподавателя с указанием  Ф.И.О., группа и даты)  **WhatsApp 89282621125; Эл.почта –abdullaev.bagatyr@mail.ru** |