**Технологическая карта по временной реализации образовательной программы в группе НП-1 по вольной борьбе с 20.04.2020г.**

**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 |
| НП-1 | 20.04.2020г. | Развитие силы мышц рук и пояса верхних конечностей | Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание 15 раз;  сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки) 15 раз;  скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, 15 раз  чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе. 20 раз  2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук 20 раз; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку 20 раз; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши 20 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 20 раз.  4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение 15 раз.  5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180° 15 раз.  6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам 15 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 15 раз. | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на почту тренера-преподавателя или WhatsApp | До 22.04.2020г. | 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** |
| НП-1 | 22.04.2020г. | Изучить движение туловищем при упоре головой, руками и ногами в ковер. | 1.ОРУ  2.Сделать упор головой и руками в ковер. Делаем забегание 15 раз в правую сторону затем 15 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 15 раз. | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на почту тренера-преподавателя или WhatsApp | До 24.04.2020г. | 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** |
| НП-1 | 24.04.2020г. | Организация физкультурно-оздоровительной работы | 1. ОРУ;  2. Отжимания, 3 подхода по 25 раз, пауза между подходами не 1 - 2 мин., Пресс, 3 подхода по 30 раз, между подходами пауза 1-2 мин., Планка горизонтальная – 3 серии по 1 мин., планка от стенки – 3 серии по 1 мин. | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на почту тренера – преподавателя или WhatsApp | До 27.04.2020г. | 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** |
| НП-1 | 27.04.2020г. | совершенствование равновесии. | 1). И. п. — правая перед левой, руки перед грудью: 1,2 — два рывка руками назад, 3—рывок прямыми руками назад с поворотом туловища налево (направо), 4-и.п. повторить 10 раз  2). И. п. — то же:1 — наклон влево, 2 — И. п., 3 —наклон вправо, 4 — И. п. повторить 8 раз  3). И. п. — стоя на правой ноге, левая сзади:  1 — наклон вперед с касанием руками ковра справа от правой ноги, 2 — то же с касанием ковра спереди от правой ноги, 3 — то же с касанием ковра слева от правой ноги, 4 — И. п. повторить 7 раз  4). То же, что и 3, но стоя на другой ноге, повторить 7 раз  5). И. п. — ноги на ширине плеч: 1,2,3 — прогнуться и достать ладонями пятки, 4 — И. п. повторить 7 раз  6). И. п. — о. с, носки вместе, руки на пояс:  1—4 — вращение туловищем вперед-влево, 5—8—то же в другую сторону, повторить 8 раз  7). И. п. — выпад вправо на правую, стоя на  носках, руки на пояс: 1,2 — переход в выпад  на левую. 3—4 — И. п. повторить 7 раз  8). И. п. — стоя на левой (правой) ноге. Движения правой (левой) спереди назад (как при отхвате)  Движения туловища, стоя в положении моста, вперед-назад с поворотом головы налево-направо.  Движения туловища в упоре головой о ковер  вперед-назад, влево-вправо, круговые.  Движения туловища в положении моста с поднятой правой (левой) ногой. Повторить 15 раз | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на почту тренера-преподавателя или WhatsApp | До 29.04.2020г. | 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** |
| НП-1 | 29.04.2020г. | Развитие силы и выносливости | 1. ОРУ.  2. Отжимание – 35 раз; спина – 30 раз; поднимание туловища лежа – 35 раз; боковое поднимание туловища – 20раз; выбрасывание ног – 30 раз;  3. планка- 3 серии по 1 мин, планка от стенки- 3 серии по 1 мин.  4.прыжки на скакалке – 3 повтора по 30 раз | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на почту тренера-преподавателя или WhatsApp | До 30.04.2020г. | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |