ОТЧЕТ о проделанной работе во время карантина с 01 сентября по 30 сентября 2020 года

Тренер – преподаватель Осипов Александр Павлович

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Группа | Колич.  учащихся в группе | Колич. часов | Задание обучающимся | Информация для родителей | Платформа, ссылка | Проверка | Кол-во учащихся выполнивших задание. |
| 1. | 01.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 2. | 01.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП. | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 14 |
| 3. | 02.09.2020 | БУС-2 | 17 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП. | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 17 |
| 4. | 02.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 14 |
| 5. | 02.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 6. | 03.09.2020 | БУС -6 | 12 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация проходов в ноги, защита ног (отбрасывание) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 7. | 03.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация проходов в ноги, защита ног (отбрасывание) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 14 |
| 8. | 03.09.2020 | БУС-2 | 17 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация проходов в ноги, защита ног (отбрасывание) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 17 |
| 9. | 04.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Теоритическая подготовка. (Национальная борьба хапсагай Кубок федерации, Кубок мира по вольной борьбе – 2019г | Контроль за выполнением | <https://youtu.be/meCHfgFxMkU>  <https://youtu.be/huxk0P02fMQ> | По ватсапу | 12 |
| 10. | 04.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Теоритическая подготовка. (Национальная борьба хапсагай Кубок федерации, Кубок мира по вольной борьбе – 2019г | Контроль за выполнением | <https://youtu.be/meCHfgFxMkU>  <https://youtu.be/huxk0P02fMQ> | По ватсапу | 14 |
| 11. | 04.09.2020 | БУС-2 | 17 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация бросков (подворотом) | Контроль за выполнением | <https://youtu.be/j2YRoxjS8Z0> | По ватсапу | 17 |
| 12. | 05.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация бросков (подворотом). Теоритическая подготовка | Контроль за выполнением | <https://youtu.be/j2YRoxjS8Z0> | По ватсапу | 12 |
| 13. | 07.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация бросков (подворотом) Теоритическая подготовка. (Как научиться бороться Ю.Шахмурадов) | Контроль за выполнением | <https://youtu.be/j2YRoxjS8Z0> | По ватсапу | 12 |
| 14. | 07.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Теоритическая подготовка. Roman,Dmitriev . Olimpic Chempion 1972 (CCCР) | Контроль за выполнением | <https://youtu.be/A4i2LJS94iU> | По ватсапу | 14 |
| 15. | 07.09.2020 | БУС-2 | 17 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация бросков (подворотом). Теоритическая подготовка | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 17 |
| 16. | 08.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация проходов в ноги, защита ног (отбрасывание) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 17 | 08.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация проходов в ноги, защита ног (отбрасывание) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 14 |
| 18 | 09.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация бросков, проходы в ноги. Теоритическая подготовка | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 19 | 09.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация бросков, проходы в ноги. Теоритическая подготовка | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 14 |
| 20 | 09.09.2020 | БУС-2 | 17 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация бросков (подворотом). Теоритическая подготовка | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 17 |
| 21 | 10.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП. | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 22 | 10.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП. | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 14 |
| 23 | 11.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП. Теоритическая подготовка. | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 24 | 11.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП. Теоритическая подготовка. | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 14 |
| 25 | 11.09.2020 | БУС-2 | 17 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП. Теоритическая подготовка. | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 17 |
| 26 | 12.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП. Теоритическая подготовка. | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 27 | 14.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация проходов в ноги, защита ног (отбрасывание) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 28 | 14.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация проходов в ноги, защита ног (отбрасывание) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 14 |
| 29 | 14.09.2020 | БУС-2 | 17 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация проходов в ноги, защита ног (отбрасывание) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 17 |
| 30 | 15.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 31 | 15.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 14 |
| 32 | 16.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 17 |
| 33 | 16.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 14 |
| 34 | 16.09.2020 | БУС-2 | 17 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 17 |
| 35 | 17.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация проходов в ноги, защита ног (отбрасывание) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 36 | 17.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация проходов в ноги, защита ног (отбрасывание) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 14 |
| 37 | 18.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Разминка на месте. Основные положния в борьбе (стойка, перемещение) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 38 | 18.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Разминка на месте. Основные положния в борьбе (стойка, перемещение) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 14 |
| 39 | 18.09.2020 | БУС-2 | 17 | 2 | Разминка на месте. Основные положния в борьбе (стойка, перемещение) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 17 |
| 40 | 19.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Разминка на месте. Основные положния в борьбе (стойка, перемещение) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 41 | 21.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Теоритическая подготовка. (Защита от захватов ног. Белоглазов (1990) | Контроль за выполнением | https://youtu.be/69K7WIcTiuQ | По ватсапу | 12 |
| 42 | 21.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Теоритическая подготовка. (Защита от захватов ног. Белоглазов (1990) | Контроль за выполнением | https://youtu.be/69K7WIcTiuQ | По ватсапу | 14 |
| 43 | 21.09.2020 | БУС-2 | 17 | 2 | Теоритическая подготовка. (Защита от захватов ног. Белоглазов (1990) | Контроль за выполнением | https://youtu.be/69K7WIcTiuQ | По ватсапу | 17 |
| 44 | 22.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация бросков (подворотом) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 45 | 22.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация бросков (подворотом) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 14 |
| 46 | 23.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация бросков, проходы в ноги. Теоритическая подготовка | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 47 | 23.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация бросков, проходы в ноги. Теоритическая подготовка | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 14 |
| 48 | 23.09.2020 | БУС-2 | 17 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация бросков, проходы в ноги. Теоритическая подготовка | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 17 |
| 49 | 24.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Разминка на месте. Основные положния в борьбе (стойка, перемещение, партер) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 50 | 24.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Разминка на месте. Основные положния в борьбе (стойка, перемещение, партер) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 14 |
| 51 | 25.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 52 | 25.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 14 |
| 53 | 25.09.2020 | БУС-2 | 17 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 17 |
| 54 | 26.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Теоритическая подготовка (Захват руки сбоку) Белоглазов (1990) | Контроль за выполнением | https://youtu.be/rK0Fx28vFSc | По ватсапу | 12 |
| 55 | 28.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация бросков, проходы в ноги. Теоритическая подготовка | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 56 | 28.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация бросков, проходы в ноги. Теоритическая подготовка | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 14 |
| 57 | 28.09.2020 | БУС-2 | 17 | 2 | Растягивание групп мышц ног, спины. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация бросков, проходы в ноги. Теоритическая подготовка | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 17 |
| 58 | 29.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация проходов в ноги, защита ног (отбрасывание) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 12 |
| 59 | 29.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Разминка на месте. ОФП и СФП. Стойка борца, перемещение. Имитация проходов в ноги, защита ног (отбрасывание) | Контроль за выполнением |  | По ватсапу | 14 |
| 60 | 30.09.2020 | БУС-6 | 12 | 2 | Теоритическая подготовка (Сборы дагестанских вольников в Кисловодске-2016 | Контроль за выполнением | https://youtu.be/72uV4FwYdUs |  | 12 |
| 61 | 30.09.2020 | БУС-4 | 14 | 2 | Теоритическая подготовка (Сборы дагестанских вольников в Кисловодске-2016 | Контроль за выполнением | https://youtu.be/72uV4FwYdUs |  | 14 |
| 62 | 30.09.2020 | БУС-2 | 17 | 2 | Теоритическая подготовка (Сборы дагестанских вольников в Кисловодске-2016 | Контроль за выполнением | https://youtu.be/72uV4FwYdUs |  | 17 |