

Дата и время занятий	Содержание занятий	Контроль и обратная связь
14.04. 9.00-11.15	<p>Технико-тактическая подготовка. Переводы нырком(атака,защита,контрприем) Сбивания из различных положений</p> <p>Броски наклоном(атака,защита)</p> <p>Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные упражнения</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы гантелями</p>	Контроль, обратная связь по телефону, WhatsApp
16.04. 9.00-11.15	<p>Технико-тактическая подготовка. Переводы рывком(атака,защита,контрприем)</p> <p>Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные упражнения</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы гантелями</p>	Контроль, обратная связь по телефону, WhatsApp
21.04 9.00-11.15	<p>Технико-тактическая подготовка. Борьба на выключение рук. Переводы из захвата руки снизу. защита и контрприемы.</p> <p>Бросок вертушкой(атака,защита,контрприем)</p> <p>Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные упражнения</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы гантелями</p>	Контроль, обратная связь по телефону, WhatsApp
23.04 9.00-11.15	<p>Технико-тактическая подготовка. Перевод захватом руки сбоку и другие приемы из этого захвата(атака,защита,контрприем).</p> <p>Бросок «лампочка» в стойке и далее в партере(атака,защита,контрприем).</p> <p>Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные упражнения</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы гантелями</p>	Контроль, обратная связь по телефону, WhatsApp
28.04 9.00-11.15	<p>Технико-тактическая подготовка. Подрыв рук сбоку после переводов в партер(атака,защита,контрприем)Переворот «ключ»(атака,защита,контрприем)</p> <p>Борьба в партере</p>	Контроль, обратная связь по телефону, WhatsApp

	<p>Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные упражнения</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы гантелями</p>	
<p>30.04 9.00-11.15</p>	<p>Технико-тактическая подготовка. «Накат»(атака,защита,контрприем)</p> <p>«Задний пояс»(атака,защита,контрприем)Борьба в партере</p> <p>Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные упражнения</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы гантелями</p>	<p>Контроль, обратная связь по телефону, WhatsApp</p>