

Дата и время занятий	Содержание занятий	Контроль и обратная связь
13.04. 15.00-17.15	<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,гирями, штангой</p>	Контроль, обратная связь по телефону, WatsApp
14.04. 15.00-17.15	<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,гирями, штангой</p>	Контроль, обратная связь по телефону, WatsApp
15.04 15.00-17.15	<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,гирями, штангой</p>	Контроль, обратная связь по телефону, WatsApp
16.04 15.00-17.15	<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,гирями, штангой</p>	Контроль, обратная связь по телефону, WatsApp
17.04 15.00-17.15	<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, WatsApp

	<p>Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные упражнения</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы гантелями, гириями, штангой</p>	
20.04 15.00-17.15	<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, гириями, штангой</p>	Контроль, обратная связь по телефону, WhatsApp
21.04 15.00-17.15	<p>Технико-тактическая подготовка. Переворот забеганием( атака,защита,контрприем)</p> <p>Переворот «Самбо»( 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, гириями, штангой</p>	Контроль, обратная связь по телефону, WhatsApp
22.04 15.00-17.15	<p>Технико-тактическая подготовка .Переворот обратным захватом и бросок «Обратный пояс» 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, гириями, штангой</p>	Контроль, обратная связь по телефону, WhatsApp
23.04 15.00-17.15	<p>Технико-тактическая подготовка. Переворот переходом( атака,защита,контрприем)</p> <p>Броски через бедро( 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, гириями, штангой</p>	Контроль, обратная связь по телефону, WhatsApp

<p>24.04 15.00-17.15</p>	<p>Технико-тактическая подготовка.Броски прогибом из разных положений( атака,защита,контрприем)Броски за руку( 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,гирями, штангой</p>	<p>Контроль, обратная связь по телефону, WatsApp</p>
<p>27.04 15.00-17.15</p>	<p>Технико-тактическая подготовка. «скашивание»( атака,защита,контрприем)</p> <p>Броски через бедро на 5 баллов( 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,гирями, штангой</p>	<p>Контроль, обратная связь по телефону, WatsApp</p>
<p>28.04 15.00-17.15</p>	<p>Технико-тактическая подготовка..Броски прогибом на 5баллов ( атака,защита,контрприем) Дожимы и уходы из опасного положения</p> <p>Изучение теоретических сведений по данной теме из интернета и имитационные упражнения</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы гантелями,гирями, штангой</p>	<p>Контроль, обратная связь по телефону, WatsApp</p>
<p>29.04 15.00-17.15</p>	<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,гирями, штангой</p>	<p>Контроль, обратная связь по телефону, WatsApp</p>
<p>30.04 15.00-17.15</p>	<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,гирями, штангой</p>	<p>Контроль, обратная связь по телефону, WatsApp</p>

