

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатова «Улап»



Р.Н. Григорьев

18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий легкой атлетикой  
базовый уровень 1 года обучения тренера-преподавателя Адюков А.А.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающийся	План занятий
1	Вторник четверг	14.15	1	Ходьба на месте
		14.20	1	Бег на месте
		14.25	1	Общеразвивающие упражнения
		14.30	1	Упражнения на верхний плечевой пояс
		14.35	1	Упражнения для нижних конечностей
		14.40	1	Силовые упражнения для плечевого пояса
		14.45	1	Силовые упражнения для нижних конечностей
		14.50	1	Упражнения для развития координации
		14.55	1	Имитация беговых упражнений на месте
		15.00	1	Имитация прыжковых упражнений
		15.05	1	Упражнения на выносливость
		15.10	1	Упражнения для развития прыгучести
		15.15	1	Беговые упражнения на короткие дистанции
		15.20	1	Низкий старт
		15.25	1	Беговые упражнения на средние дистанции
		15.30	1	Высокий старт
		15.35	1	Имитация прыжков в длину с разбега
		15.40	1	Силовые упражнения для туловища
16.45	1	Силовые упражнения для ног		

Тренер-преподаватель Адюков А.А.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатъева «Улап»

Р.Н. Григорьев

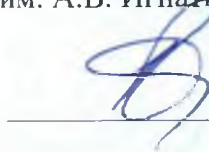
18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий по вольной борьбе  
базовый уровень 2 года обучения тренера-преподавателя  
Александров С.В.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучаю щиеся	План занятий
1	Вторник четверг пятница	15.30	1	Разминка
		15.35	1	Повороты на месте
		15.40	1	Комбинация упражнений (налево, направо, кругом, стой) бег спиной вперед – 0,5 круга
		15.45	1	Упражнения на кисти, пальцы
		15.50	1	На локтевой сустав: круговые движения внутрь и наружу
		15.55	1	Смена положения рук рывком
		16.00	1	Круговые движения руками
		16.05	1	Ходьба выпадами с поворотами
		16.10	1	Ходьба с наклонами
		16.15	1	Прыжки в присед
		16.20	1	Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) – 20-30 раз
		16.25	1	Кувьрки вперед, назад
		16.30	1	Прыжки вперед с падением на ковер – страховкой
		16.35	1	Имитация броска через бедро влево, вправо
		16.40	1	Имитация подсечки правой ногой, левой ногой
		16.45	1	Имитация броска через спину правую сторону, в левую сторону.
		16.50	1	Упражнения на пресс
		16.55	1	Подтягивание на турнике
17.00	1	Упражнения на расслабление мышц		

Тренер-преподаватель Александров С.В.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатъева «Улап»



Р.Н. Григорьев

18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий по плаванию  
базовый уровень 1 года обучения тренера-преподавателя Баранов Г.З  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающ иеся	План занятий
1	Вторник четверг суббота	13.00	1	Король на суше
		13.05	1	Упражнение Носки
		13.10	1	Упражнение Тачка
		13.15	1	Упражнение Кроль
		13.20	1	Упражнение Кроление
		13.25	1	Упражнение Кроль
		13.30	1	Упражнение Прокрут
		13.35	1	Упражнение Отжим
		13.40	1	Упражнение Шея
		13.45	1	Упражнение Бок
		13.50	1	Упражнение Повороты
		13.55	1	Упражнение Прогиб
		14.00	1	Упражнение Пресс
		14.05	1	Упражнение Угол
		14.10	1	Упражнение Прогиб Сидя
		14.15	1	Упражнение Прогиб Лежа
		14.20	1	Упражнение Отжимание
		14.25	1	Упражнение Рыбка
14.30	1	Упражнение Вращение		
14.35	1	Упражнение Качели		
14.40	1	Упражнение Перекрест		

Тренер-преподаватель Баранов Г.З.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатова «Улап»

  
Р.Н. Григорьев

18 марта 2020 г.

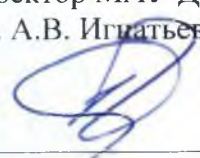
**График индивидуальных – дистанционных занятий по плаванию  
базовый уровень 2 года обучения тренера-преподавателя Баранов Г.З.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающийся	План занятий
1	Вторник четверг суббота	14.00	1	Король на суше
		14.05	1	Упражнение Носки
		14.10	1	Упражнение Тачка
		14.15	1	Упражнение Кроль
		14.20	1	Упражнение Кроление
		14.25	1	Упражнение Кроль
		14.30	1	Упражнение Прокрут
		14.35	1	Упражнение Отжим
		14.40	1	Упражнение Шея
		14.45	1	Упражнение Бок
		14.50	1	Упражнение Повороты
		14.55	1	Упражнение Прогиб
		15.00	1	Упражнение Пресс
		15.05	1	Упражнение Угол
		15.10	1	Упражнение Прогиб Сидя
		15.15	1	Упражнение Прогиб Лежа
		15.20	1	Упражнение Отжимание
		15.25	1	Упражнение Рыбка
		15.30	1	Упражнение Вращение
		15.35	1	Упражнение Качели
15.40	1	Упражнение Перекрест		

Тренер-преподаватель Баранов Г.З.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатъева «Улап»

  
Р.Н. Григорьев

18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий по плаванию  
базовый уровень 3 года обучения тренера-преподавателя Баранов Г.З.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучаю- щиеся	План занятий
1	Вторник Четверг Суббота	15.00	1	Король на суше
		15.05	1	Упражнение Носки
		15.10	1	Упражнение Тачка
		15.15	1	Упражнение Кроль
		15.20	1	Упражнение Кроление
		15.25	1	Упражнение Кроль
		15.30	1	Упражнение Прокрут
		15.35	1	Упражнение Отжим
		15.40	1	Упражнение Шея
		15.45	1	Упражнение Бок
		15.50	1	Упражнение Повороты
		15.55	1	Упражнение Прогиб
		16.00	1	Упражнение Пресс
		16.05	1	Упражнение Угол
		16.10	1	Упражнение Прогиб Сидя
		16.15	1	Упражнение Прогиб Лежа
		16.20	1	Упражнение Отжимание
		16.25	1	Упражнение Рыбка
		16.30	1	Упражнение Вращение
		16.35	1	Упражнение Качели
16.40	1	Упражнение Перекрест		

Тренер-преподаватель Баранов Г.З.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатъева «Улап»

  
Р.Н. Григорьев

18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий по плаванию  
базовый уровень 5 года обучения тренера-преподавателя Баранов Г.З.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающ иеся	План занятий
1	Вторник Четверг Суббота	16.00	1	Король на суше
		16.05	1	Упражнение Носки
		16.10	1	Упражнение Тачка
		16.15	1	Упражнение Кроль
		16.20	1	Упражнение Кроление
		16.25	1	Упражнение Кроль
		16.30	1	Упражнение Прокрут
		16.35	1	Упражнение Отжим
		16.40	1	Упражнение Шея
		16.45	1	Упражнение Бок
		16.50	1	Упражнение Повороты
		16.55	1	Упражнение Прогиб
		17.00	1	Упражнение Пресс
		17.05	1	Упражнение Угол
		17.10	1	Упражнение Прогиб Сидя
		17.15	1	Упражнение Прогиб Лежа
		17.20	1	Упражнение Отжимание
		17.25	1	Упражнение Рыбка
		17.30	1	Упражнение Вращение
17.35	1	Упражнение Качели		
17.40	1	Упражнение Перекрест		

Тренер-преподаватель Баранов Г.З.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатъева «Улап»



Р.Н. Григорьев

18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий легкой атлетикой  
базовый уровень 1 года обучения тренера-преподавателя Васильев А.В.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающийся	План занятий
1	Вторник четверг	15.00	1	Ходьба на месте
		15.05	1	Бег на месте
		15.10	1	Общеразвивающие упражнения
		15.15	1	Упражнения на верхний плечевой пояс
		15.20	1	Упражнения для нижних конечностей
		15.25	1	Силовые упражнения для плечевого пояса
		15.30	1	Силовые упражнения для нижних конечностей
		15.35	1	Упражнения для развития координации
		15.40	1	Имитация беговых упражнений на месте
		15.45	1	Имитация прыжковых упражнений
		15.50	1	Упражнения на выносливость
		15.55	1	Упражнения для развития прыгучести
		16.00	1	Беговые упражнения на короткие дистанции
		16.05	1	Низкий старт
		16.10	1	Беговые упражнения на средние дистанции
		16.15	1	Высокий старт
		16.20	1	Имитация прыжков в длину с разбега
		16.25	1	Силовые упражнения для туловища
16.30	1	Силовые упражнения для ног		

Тренер-преподаватель Васильев А.В.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатъева «Улап»



Р.Н. Григорьев

18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий по мини-футболу  
базовый уровень 5 года обучения тренера-преподавателя Григорьев Р.Н.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающийся	План занятий
1	Понедельник среда пятница	17.30	1	Пробежка
		17.35	1	Беговые упражнения
		17.40	1	Растяжка
		17.45	1	Прыжковые упражнения
		17.50	1	Ведение мяча серединой подъема пр.
		17.55	1	Ведение мяча серединой подъема ле.
		18.00	1	Ведение мяча внешняя внутренняя пр.
		18.05	1	Ведение мяча внешняя внутренняя ле.
		18.10	1	Ведение мяча подошва внешняя пр.
		18.15	1	Ведение мяча подошва внешняя ле.
		18.20	1	Ведение мяча внешняя внутренняя двумя
		18.25	1	Набивание мяча
		18.30	1	Набивание мяча коленом
		18.35	1	Передача внешней стороной стопы
		18.40	1	Передача серединой подъема
		18.45	1	Передача внутренней стороны стопы
		18.50	1	Удар по воротам внешней стороной стопы
		18.55	1	Удар по воротам внутренней стороной стопы
		18.00	1	Удар по воротам серединой подъема
		18.05	1	Челночный бег 3-10
18.10	1	Заминка		

Тренер-преподаватель Григорьев Р.Н.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В.Игнатова «Улап»



Р.Н. Григорьев

18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий легкой атлетикой  
базовый уровень 1 года обучения тренера-преподавателя Иванова В.С.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающиеся	План занятий
1	Понедельник четверг	14.30	1	Ходьба на месте
		14.35	1	Бег на месте
		14.40	1	Общеразвивающие упражнения
		14.45	1	Упражнения на верхний плечевой пояс
		14.50	1	Упражнения для нижних конечностей
		14.55	1	Силовые упражнения для плечевого пояса
		15.00	1	Силовые упражнения для нижних конечностей
		15.05	1	Упражнения для развития координации
		15.10	1	Имитация беговых упражнений на месте
		15.15	1	Имитация прыжковых упражнений
		15.20	1	Упражнения на выносливость
		15.25	1	Упражнения для развития прыгучести
		15.30	1	Беговые упражнения на короткие дистанции
		15.35	1	Низкий старт
		15.40	1	Беговые упражнения на средние дистанции
		15.45	1	Высокий старт
		15.50	1	Имитация прыжков в длину с разбега
		15.55	1	Силовые упражнения для туловища
16.00	1	Силовые упражнения для ног		

Тренер-преподаватель Иванов В.С.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатъева «Улап»



Р.Н. Григорьев

18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий легкой атлетикой  
базовый уровень 1 года обучения тренера-преподавателя Константинов А.С.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающиеся	План занятий
1	Вторник четверг	15.00	1	Ходьба на месте
		15.05	1	Бег на месте
		15.10	1	Общеразвивающие упражнения
		15.15	1	Упражнения на верхний плечевой пояс
		15.20	1	Упражнения для нижних конечностей
		15.25	1	Силовые упражнения для плечевого пояса
		15.30	1	Силовые упражнения для нижних конечностей
		15.35	1	Упражнения для развития координации
		15.40	1	Имитация беговых упражнений на месте
		15.45	1	Имитация прыжковых упражнений
		15.50	1	Упражнения на выносливость
		15.55	1	Упражнения для развития прыгучести
		16.00	1	Беговые упражнения на короткие дистанции
		16.05	1	Низкий старт
		16.10	1	Беговые упражнения на средние дистанции
		16.15	1	Высокий старт
		16.20	1	Имитация прыжков в длину с разбега
		16.25	1	Силовые упражнения для туловища
16.30	1	Силовые упражнения для ног		

Тренер-преподаватель Константинов А.С.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатъева «Улап»

Р.Н. Григорьев

18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий по мини-футболу  
базовый уровень 5 года обучения тренера-преподавателя Кудряшов В.В.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающ иеся	План занятий
1	Понедельник среда пятница	15.30	1	Пробежка
		15.35	1	Беговые упражнения
		15.40	1	Растяжка
		15.45	1	Прыжковые упражнения
		15.50	1	Ведение мяча серединой подъема пр.
		15.55	1	Ведение мяча серединой подъема ле.
		16.00	1	Ведение мяча внешняя внутренняя пр.
		16.05	1	Ведение мяча внешняя внутренняя ле.
		16.10	1	Ведение мяча подошва внешняя пр.
		16.15	1	Ведение мяча подошва внешняя ле.
		16.20	1	Ведение мяча внешняя внутренняя двумя
		16.25	1	Набивание мяча
		16.30	1	Набивание мяча колпеном
		16.35	1	Передача внешней стороной стопы
		16.40	1	Передача серединой подъема
		16.45	1	Передача внутренней стороны стопы
		16.50	1	Удар по воротам внешней стороной стопы
		16.55	1	Удар по воротам внутренней стороной стопы
		16.00	1	Удар по воротам серединой подъема
		16.05	1	Челночный бег 3-10
16.10	1	Заминка		

Тренер-преподаватель Кудряшов В.В.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатъева «Улап»



Р.Н. Григорьев

18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий по баскетболу  
тренера-преподавателя Кудряшова В.В.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающиеся	План занятий
1	Вторник четверг	15.30	1	Разминка, ходьба стопы
		15.35	1	Повороты на месте, разминка для рук
		15.40	1	Комбинация упражнений (налево, направо, кругом, стой) бег спиной вперед – 0,5 круга
		15.45	1	Упражнения на кисти, пальцы
		15.50	1	На локтевой сустав: круговые движения внутрь и наружу
		15.55	1	Смена положения рук рывком
		16.00	1	Круговые движения руками
		16.05	1	Ходьба выпадами с поворотами
		16.10	1	Ходьба с наклонами
		16.15	1	Прыжки в приседе
		16.20	1	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)-10-15 раз
		16.25	1	Имитация передачи сверху после перемещения влево, вправо, вперед, назад
		16.30	1	Имитация передачи снизу после перемещения влево, вправо, вперед, назад
		16.35	1	Имитация блокирования вдоль сетки 1 раз
		16.40	1	Имитация нападающего удара с 1-2 шагов разбега – 1 круг
		16.45	1	Передачи сверху над собой
		16.50	1	Передачи снизу над собой
		16.55	1	Прием снизу после набрасывания
		17.00	1	Верхняя прямая подача
		17.05	1	Нижняя прямая подача
17.10	1	Нападающий удар		

Тренер-преподаватель Кудряшов В.В.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатъева «Улап»



Р.Н. Григорьев

18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий по плаванию  
базовый уровень 1 года обучения тренера-преподавателя Купташкин А.П.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающ иеся	План занятий
1	Понедельник среда пятница	13.00	1	Король на суше
		13.05	1	Упражнение Носки
		13.10	1	Упражнение Тачка
		13.15	1	Упражнение Кроль
		13.20	1	Упражнение Кроление
		13.25	1	Упражнение Кроль
		13.30	1	Упражнение Прокрут
		13.35	1	Упражнение Отжим
		13.40	1	Упражнение Шея
		13.45	1	Упражнение Бок
		13.50	1	Упражнение Повороты
		13.55	1	Упражнение Прогиб
		14.00	1	Упражнение Пресс
		14.05	1	Упражнение Угол
		14.10	1	Упражнение Прогиб Сидя
		14.15	1	Упражнение Прогиб Лежа
		14.20	1	Упражнение Отжимание
		14.25	1	Упражнение Рыбка
		14.30	1	Упражнение Вращение
		14.35	1	Упражнение Качели
14.40	1	Упражнение Перекрест		

Тренер-преподаватель Купташкин А.П.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатъева «Улап»



Р.Н. Григорьев


18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий по плаванию  
базовый уровень 2 года обучения тренера-преподавателя Купташкин А.П.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающиеся	План занятий
1	Понедельник среда пятница	14.00	1	Король на суше
		14.05	1	Упражнение Носки
		14.10	1	Упражнение Тачка
		14.15	1	Упражнение Кроль
		14.20	1	Упражнение Кроление
		14.25	1	Упражнение Кроль
		14.30	1	Упражнение Прокрут
		14.35	1	Упражнение Отжим
		14.40	1	Упражнение Шея
		14.45	1	Упражнение Бок
		14.50	1	Упражнение Повороты
		14.55	1	Упражнение Прогиб
		15.00	1	Упражнение Пресс
		15.05	1	Упражнение Угол
		15.10	1	Упражнение Прогиб Сидя
		15.15	1	Упражнение Прогиб Лежа
		15.20	1	Упражнение Отжимание
		15.25	1	Упражнение Рыбка
		15.30	1	Упражнение Вращение
15.35	1	Упражнение Качели		
15.40	1	Упражнение Перекрест		

Тренер-преподаватель Купташкин А.П.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатьева «Улап»



Р.Н. Григорьев

18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий по плаванию  
базовый уровень 3 года обучения тренера-преподавателя Купташкин А.П.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающ иеся	План занятий
1	Понедельник среда пятница	15.00	1	Король на суше
		15.05	1	Упражнение Носки
		15.10	1	Упражнение Тачка
		15.15	1	Упражнение Кроль
		15.20	1	Упражнение Кроление
		15.25	1	Упражнение Кроль
		15.30	1	Упражнение Прокрут
		15.35	1	Упражнение Отжим
		15.40	1	Упражнение Шея
		15.45	1	Упражнение Бок
		15.50	1	Упражнение Повороты
		15.55	1	Упражнение Прогиб
		16.00	1	Упражнение Пресс
		16.05	1	Упражнение Угол
		16.10	1	Упражнение Прогиб Сидя
		16.15	1	Упражнение Прогиб Лежа
		16.20	1	Упражнение Отжимание
		16.25	1	Упражнение Рыбка
		16.30	1	Упражнение Вращение
16.35	1	Упражнение Качели		
16.40	1	Упражнение Перекрест		

Тренер-преподаватель Купташкин А.П.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатова «Улап»



Р.Н. Григорьев

18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий по плаванию  
базовый уровень 5 года обучения тренера-преподавателя Купташкин А.П.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающиеся	План занятий
1	Понедельник среда пятница	16.00	1	Король на суше
		16.05	1	Упражнение Носки
		16.10	1	Упражнение Тачка
		16.15	1	Упражнение Кроль
		16.20	1	Упражнение Кроление
		16.25	1	Упражнение Кроль
		16.30	1	Упражнение Прокрут
		16.35	1	Упражнение Отжим
		16.40	1	Упражнение Шея
		16.45	1	Упражнение Бок
		16.50	1	Упражнение Повороты
		16.55	1	Упражнение Прогиб
		17.00	1	Упражнение Пресс
		17.05	1	Упражнение Угол
		17.10	1	Упражнение Прогиб Сидя
		17.15	1	Упражнение Прогиб Лежа
		17.20	1	Упражнение Отжимание
		17.25	1	Упражнение Рыбка
		17.30	1	Упражнение Вращение
		17.35	1	Упражнение Качели
17.40	1	Упражнение Перекрест		

Тренер-преподаватель Купташкин А.П.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатова «Улап»



Р.Н. Григорьев

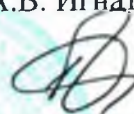
18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий по вольной борьбе  
базовый уровень 5 года обучения тренера-преподавателя Немцева М.Н.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающ иеся	План занятий
1	Вторник четверг пятница	15.30	1	Разминка
		15.35	1	Повороты на месте
		15.40	1	Комбинация упражнений (налево, направо, кругом, стой) бег спиной вперед – 0,5 круга
		15.45	1	Упражнения на кисти, пальцы
		15.50	1	На локтевой сустав: круговые движения внутрь и наружу
		15.55	1	Смена положения рук рывком
		16.00	1	Круговые движения руками
		16.05	1	Ходьба выпадами с поворотами
		16.10	1	Ходьба с наклонами
		16.15	1	Прыжки в присед
		16.20	1	Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) – 20-30 раз
		16.25	1	Кувырки вперед, назад
		16.30	1	Прыжки вперед с падением на ковер – страховкой
		16.35	1	Имитация броска через бедро влево, вправо
		16.40	1	Имитация подсечки правой ногой, левой ногой
		16.45	1	Имитация броска через спину правую сторону, в левую сторону.
		16.50	1	Упражнения на пресс
16.55	1	Подтягивание на турнике		
16.00	1	Упражнения на расслабление мышц		

Тренер-преподаватель Немцева М.Н.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатъева «Улап»



Р.Н. Григорьев

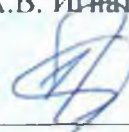
18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий по тяжелой атлетике  
базовый уровень 3 года обучения.  
тренер-преподаватель Портнов А.П.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающ еся	План занятий
1	Вторник четверг пятница	13.30	1	Разминка
		13.35	1	Повороты на месте
		13.40	1	Комбинация упражнений (налево, направо, кругом, стой) бег спиной вперед – 0,5 круга
		13.45	1	Упражнения на кисти, пальцы
		13.50	1	На локтевой сустав: круговые движения внутрь и наружу
		13.55	1	Смена положения рук рывком
		14.00	1	Круговые движения руками
		14.05	1	Ходьба выпадами с поворотами
		14.10	1	Ходьба с наклонами
		14.15	1	Прыжки в присед
		14.20	1	Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) – 20-30 раз
		14.25	1	Кувырки вперед, назад
		14.30	1	Прыжки вперед с падением на ковер – страховкой
		14.35	1	Имитация броска через бедро влево, вправо
		14.40	1	Имитация подсечки правой ногой, левой ногой
		14.45	1	Имитация броска через спину правую сторону, в левую сторону.
		14.50	1	Упражнения на пресс
14.55	1	Подтягивание на турнике		
15.00	1	Упражнения на расслабление мышц		

Тренер-преподаватель Портнов А.П.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатъева «Улан»



Р.Н. Григорьев

18 марта 2020 г.

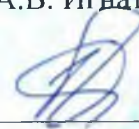
**График индивидуальных – дистанционных занятий по армрестлингу  
базовый уровень 1 года обучения.**

**Тренер-преподаватель Портнова Е.Н.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Сбучающ иеся	План занятий
1	Вторник четверг пятница	16.15	1	Разминка
		16.20	1	Повороты на месте
		16.25	1	Комбинация упражнений (налево, направо, кругом, стой) бег спиной вперед – 0,5 круга
		16.30	1	Упражнения на кисти, пальцы
		16.35	1	На локтевой сустав: круговые движения внутрь и наружу
		16.40	1	Смена положения рук рывком
		16.45	1	Круговые движения руками
		16.50	1	Ходьба выпадами с поворотами
		16.55	1	Ходьба с наклонами
		17.00	1	Прыжки в присед
		17.05	1	Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) – 20-30 раз
		17.10	1	Кувьрки вперед, назад
		17.15	1	Прыжки вперед с падением на ковер – страховкой
		17.20	1	Имитация броска через бедро влево, вправо
		17.25	1	Имитация подсечки правой ногой, левой ногой
		17.30	1	Имитация броска через спину правую сторону, в левую сторону.
		17.35	1	Упражнения на пресс
17.40	1	Подтягивание на турнике		
17.45	1	Упражнения на расслабление мышц		

Тренер-преподаватель Портнова Е.Н.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатъева «Улап»



Р.Н. Григорьев

18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий по гиревому спорту  
углубленный уровень 2 года обучения.**

**Тренер-преподаватель Федоров О.Н.  
с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучаю- щие	План занятий
1	Вторник четверг пятница	14.45	1	Разминка
		14.50	1	Повороты на месте
		14.55	1	Комбинация упражнений (налево, направо, кругом, стой) бег спиной вперед – 0,5 круга
		15.00	1	Упражнения на кисти, пальцы
		15.05	1	На локтевой сустав: круговые движения внутрь и наружу
		15.10	1	Смена положения рук рывком
		15.15	1	Круговые движения руками
		15.20	1	Ходьба выпадами с поворотами
		15.25	1	Ходьба с наклонами
		15.30	1	Прыжки в присед
		15.35	1	Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) – 20-30 раз
		15.40	1	Кувьрки вперед, назад
		15.45	1	Прыжки вперед с падением на ковер – страховкой
		15.50	1	Имитация броска через бедро влево, вправо
		15.55	1	Имитация подсечки правой ногой, левой ногой
		16.00	1	Имитация броска через спину правую сторону, в левую сторону.
		16.05	1	Упражнения на пресс
16.10	1	Подтягивание на турнике		
16.15	1	Упражнения на расслабление мышц		

Тренер-преподаватель Федоров О.Н.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатъева «Улап»

  
Р.Н. Григорьев

18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий по гиревому спорту  
углубленный уровень 3 года обучения.**

**Тренер-преподаватель Федоров О.Н.**

**с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающ иеся	План занятий
1	Вторник четверг пятница	12.55	1	Разминка
		13.00	1	Повороты на месте
		13.05	1	Комбинация упражнений (налево, направо, кругом, стой) бег спиной вперед – 0,5 круга
		13.10	1	Упражнения на кисти, пальцы
		13.15	1	На локтевой сустав: круговые движения внутрь и наружу
		13.20	1	Смена положения рук рывком
		13.25	1	Круговые движения руками
		13.30	1	Ходьба выпадами с поворотами
		13.35	1	Ходьба с наклонами
		13.40	1	Прыжки в присед
		13.45	1	Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) – 20-30 раз
		13.50	1	Кувьрки вперед, назад
		13.55	1	Прыжки вперед с падением на ковер – страховкой
		14.00	1	Имитация броска через бедро влево, вправо
		14.05	1	Имитация подсечки правой ногой, левой ногой
		14.10	1	Имитация броска через спину правую сторону, в левую сторону.
		14.15	1	Упражнения на пресс
14.20	1	Подтягивание на турнике		
14.25	1	Упражнения на расслабление мышц		

Тренер-преподаватель Федоров О.Н.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
им. А.В. Игнатова «Улап»



Р.Н. Григорьев

18 марта 2020 г.

**График индивидуальных – дистанционных занятий по вольной борьбе  
базовый уровень 2 года обучения тренера-преподавателя**

**Шавкин С.А.**

**с 18 марта 2020 года до особого распоряжения:**

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучаю- щие	План занятий
1	Вторник четверг	14.30	1	Разминка
		14.35	1	Повороты на месте
		14.40	1	Комбинация упражнений (налево, направо, кругом, стой) бег спиной вперед – 0,5 круга
		14.45	1	Упражнения на кисти, пальцы
		14.50	1	На локтевой сустав: круговые движения внутрь и наружу
		14.55	1	Смена положения рук рывком
		15.00	1	Круговые движения руками
		15.05	1	Ходьба выпадами с поворотами
		15.10	1	Ходьба с наклонами
		15.15	1	Прыжки в присед
		15.20	1	Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) – 20-30 раз
		15.25	1	Кувырки вперед, назад
		15.30	1	Прыжки вперед с падением на ковер – страховкой
		15.35	1	Имитация броска через бедро влево, вправо
		15.40	1	Имитация подсечки правой ногой, левой ногой
		15.45	1	Имитация броска через спину правую сторону, в левую сторону.
		15.50	1	Упражнения на пресс
		15.55	1	Подтягивание на турнике
15.00	1	Упражнения на расслабление мышц		

Тренер-преподаватель Шавкин С.А.