

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо группа НП-3 Рустамов К.П.
на период с 13-18 апреля 2020 г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:

- самоподготовка (ОФП и СФП);
- теоретическая подготовка;
- просмотр спортивных фильмов в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.

2. Разработка методических пособий. (Методическая разработка по теме: Роль гимнастических упражнений в развитии двигательных качеств)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 13-18 апреля 2020 г. для учащихся:

- | | | |
|----------------------|----------------------|---------------------|
| 1. Андриенко Евгений | 5. Мамонтов Евгений | 9. Собинов Григорий |
| 2. Колотилов Аркадий | 6. Подосичный Никита | 10. Хасанов Мухамма |
| 3. Куцын Даниил | 7. Пятаков Родион | |
| 4. Локтионов Богдан | 8. Рустамов Юсуф | |

13.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с набивным мячом (или с любым отягощением)</p> <p>1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4–5 раз.</p> <p>2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>3. И. п. – сидя ноги скрестив мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
------------	-----	---	---	--

		<p>ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. –</p> <p>И. п. Повторить 3 – 4 раза.</p> <p>6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1–4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>Прыжки Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3мин</p> <p>1.5мин</p>	
	СФП	<p>1. Упражнения для мышц шеи. - Борцовский мост. Наиболее сложное и травмоопасное упражнение. В начале человек встаёт в гимнастический мостик. Ноги широко расставлены, это облегчит выполнение упражнения. Но вместо мостика упор делается на шею и голову. Носом нужно тянуться к коврику, выполняя статичные движения вперёд-назад с небольшой амплитудой. Под голову лучше подложить полотенце или коврик во избежание травм - Боковые наклоны шеи лёжа. Делать</p>	<p>1 подход по 15 раз, перерыв между подходами 30 сек</p>	

		<p>можно только лёжа и на боку, подойдёт для выполнения скамья. Отягощением послужит рука партнёра по залу или блин. Помощник руками несильно давит на голову, а человек должен, преодолевая сопротивление, возвращать её в исходное положение. Делать 15 раз по 3 подхода.</p> <p>2. имитация приема без партнера (Бросок через спину)</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p>	<p>20 повторений 3 подхода, между подходами 1 мин отдых</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30с</p>	
15.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с набивным мячом (или с любым отягощением)</p> <p>1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4–5 раз.</p> <p>2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>3. И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. – Повернуть туловище</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p>	

		<p>налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.</p> <p>6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1–4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>Прыжки Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из И.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	3мин	
			1.5мин	
	СФП	<p>2. Упражнения для мышц шеи. - Борцовский мост. Наиболее сложное и травмоопасное упражнение. В начале человек встаёт в гимнастический мостик. Ноги</p>	1 подход по 15 раз, перерыв между подходами	

		<p>широко расставлены, это облегчит выполнение упражнения. Но вместо мостика упор делается на шею и голову. Носом нужно тянуться к коврику, выполняя статичные движения вперёд-назад с небольшой амплитудой. Под голову лучше подложить полотенце или коврик во избежание травм</p> <p>- Боковые наклоны шеи лёжа. Делать можно только лёжа и на боку, подойдёт для выполнения скамья. Отягощением послужит рука партнёра по залу или блин. Помощник руками несильно давит на голову, а человек должен, преодолевая сопротивление, возвращать её в исходное положение. Делать 15 раз по 3 подхода.</p> <p>2. имитация приема без партнера (Бросок через спину)</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p>	<p>30 сек</p> <p>20 повторений 3 подхода, между подходами 1 мин отдых</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30с</p>	
--	--	---	---	--

17. 04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с набивным мячом (или с любым отягощением)</p> <p>1.И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок.3 – 4. – и. п. Повторить 4–5 раз.</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p>	
-------------	-----	--	---	--

		<p>2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>3. И. п. – сидя ноги скрестив мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.</p> <p>6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1–4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>Прыжки Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180, 360</p>	3мин	
--	--	---	------	--

		<p>градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из И.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	1.5мин	
	СФП	<p>3. Упражнения для мышц шеи.</p> <p>- Борцовский мост. Наиболее сложное и травмоопасное упражнение. В начале человек встаёт в гимнастический мостик. Ноги широко расставлены, это облегчит выполнение упражнения. Но вместо мостика упор делается на шею и голову. Носом нужно тянуться к коврику, выполняя статичные движения вперёд-назад с небольшой амплитудой. Под голову лучше подложить полотенце или коврик во избежание травм</p> <p>- Боковые наклоны шеи лёжа. Делать можно только лёжа и на боку, подойдёт для выполнения скамья. Отягощением послужит рука партнёра по залу или блин. Помощник руками несильно давит на голову, а человек должен, преодолевая сопротивление, возвращать её в исходное положение. Делать 15 раз по 3 подхода.</p> <p>2. имитация приема без партнера(Бросок через спину)</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p>	<p>1 подход по 15 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>20 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30с</p>	
18.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p>	

	<p>ОРУ на месте с набивным мячом (или с любым отягощением)</p> <p>1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4–5 раз.</p> <p>2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>3. И. п. – сидя ноги скрестив мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.</p> <p>6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1–4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону.</p>	14 мин	
--	---	--------	--

		<p>Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>Прыжки Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из И.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3мин</p> <p>1.5мин</p>	
	СФП	<p>4. Упражнения для мышц шеи. - Борцовский мост. Наиболее сложное и травмоопасное упражнение. В начале человек встаёт в гимнастический мостик. Ноги широко расставлены, это облегчит выполнение упражнения. Но вместо мостика упор делается на шею и голову. Носом нужно тянуться к коврику, выполняя статичные движения вперёд-назад с небольшой амплитудой. Под голову лучше подложить полотенце или коврик во избежание травм - Боковые наклоны шеи лёжа. Делать можно только лёжа и на боку, подойдёт для выполнения скамья. Отягощением послужит рука партнёра по залу или блин. Помощник руками несильно давит на голову, а человек должен, преодолевая сопротивление, возвращать её в исходное положение. Делать 15 раз по 3 подхода.</p> <p>2. имитация приема без партнера(Бросок через спину)</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p>	<p>1 подход по 15 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>20 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после</p>	

			каждого подхода 30с	
13.04.- 18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Обстоятельство и причина возникновения травм и их профилактика			
13.04.- 18.04.2020	Просмотр художественного фильма «Иван Поддубный»			

Индивидуальный план работы на 13-18 апреля 2020 г. для учащихся:

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. Боев Кирилл. | 7.Петрашев Александр. |
| 2. Кравченко Кирилл. | 8.Скварцов Иван. |
| 3. Мерошников Артем. | 9.Коротенко Даниил. |
| 4. Мухаметшин Артем. | |
| 5. Новожен Михаил. | |
| 6. Нестеренко Михаил. | |

13.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с набивным мячом (или с любым отягощением)</p> <p>1.И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок.3 – 4. – и. п. Повторить 4–5 раз.</p> <p>2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>3. И. п. – сидя ноги скрестив мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п.То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.</p>	2 мин 3 мин 14 мин	
------------	-----	--	----------------------------------	--

		<p>4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.</p> <p>6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1–4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>Прыжки Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из И.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	3мин	
	СФП	<p>1. Упражнения для мышц шеи.</p> <p>- Борцовский мост. Наиболее сложное и травмоопасное упражнение. В начале человек встаёт в гимнастический мостик. Ноги широко расставлены, это облегчит выполнение упражнения. Но вместо мостика упор делается на шею и голову. Носом нужно тянуться к коврику, выполняя статичные движения вперёд-назад с небольшой амплитудой. Под голову лучше подложить полотенце или коврик во избежание травм</p> <p>- Боковые наклоны шеи лёжа. Делать можно только лёжа и на боку, подойдёт для выполнения скамья. Отягощением послужит рука партнёра по залу или блин. Помощник руками несильно давит на голову, а человек должен,</p>	1 подход по 10 раз, перерыв между подходами 30 сек	

		<p>преодолевая сопротивление, возвращать её в исходное положение. Делать 15 раз по 3 подхода.</p> <p>2. имитация приема без партнера (Бросок через спину)</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p>	<p>15 повторений 3 подхода, между подходами 1 мин отдых 3 раза по 15, делать перерыв после каждого подхода 30с</p>	
15.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с набивным мячом (или с любым отягощением)</p> <p>1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4–5 раз.</p> <p>2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>3. И. п. – сидя ноги скрестив мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p>	

		<p>руках за головой на полу.1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх.4. – И. п.Повторить 3 – 4 раза.</p> <p>6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой.1–4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>Прыжки Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180,360 градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из И.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3мин</p> <p>1.5мин</p>	
	СФП	<p>1.Упражнения для мышц шеи. - Борцовский мост. Наиболее сложное и травмоопасное упражнение. В начале человек встаёт в гимнастический мостик. Ноги широко расставлены, это облегчит выполнение упражнения. Но вместо мостика упор делается на шею и голову. Носом нужно тянуться к коврику, выполняя статичные движения вперёд-назад с небольшой амплитудой. Под голову лучше подложить полотенце или коврик во избежание травм - Боковые наклоны шеи лёжа. Делать можно только лёжа и на боку, подойдёт для выполнения скамья. Отягощением послужит рука партнёра по залу или блин. Помощник руками несильно давит на голову, а человек должен, преодолевая сопротивление, возвращать её в исходное положение. Делать 15 раз по 3 подхода.</p> <p>2. имитация приема без партнера (Бросок через спину)</p>	<p>1 подход по 10 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>15 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых</p>	

		3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа	3 раза по 15, делать перерыв после каждого подхода 30с	
--	--	--	--	--

17.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с набивным мячом (или с любым отягощением)</p> <p>1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4–5 раз.</p> <p>2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>3. И. п. – сидя ноги скрестив мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.</p> <p>6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1–4. – Круговое</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p>	
------------	-----	--	---	--

		<p>вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>Прыжки Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3мин</p> <p>1.5мин</p>	
	СФП	<p>1. Упражнения для мышц шеи. - Борцовский мост. Наиболее сложное и травмоопасное упражнение. В начале человек встаёт в гимнастический мостик. Ноги широко расставлены, это облегчит выполнение упражнения. Но вместо мостика упор делается на шею и голову. Носом нужно тянуться к коврику, выполняя статичные движения вперёд-назад с небольшой амплитудой. Под голову лучше подложить полотенце или коврик во избежание травм - Боковые наклоны шеи лёжа. Делать можно только лёжа и на боку, подойдёт для выполнения скамья. Отягощением послужит рука партнёра по залу или блин. Помощник руками несильно давит на голову, а человек должен, преодолевая сопротивление, возвращать её в исходное положение. Делать 15 раз по 3 подхода.</p> <p>2. имитация приема без партнера (Бросок через спину)</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p>	<p>1 подход по 10 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>15 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых 3 раза по 15, делать перерыв после каждого подхода</p>	

18.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с набивным мячом (или с любым отягощением)</p> <p>1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4–5 раз.</p> <p>2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>3. И. п. – сидя ноги скрестив мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.</p> <p>6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1–4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>Прыжки Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением, прыжки на двух</p>	30с	
			2 мин	
			3 мин	
			14 мин	
			3мин	

		ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой. Упражнения на восстановление дыхания	1.5мин	
	СФП	<p>1. Упражнения для мышц шеи.</p> <p>- Борцовский мост. Наиболее сложное и травмоопасное упражнение. В начале человек встаёт в гимнастический мостик. Ноги широко расставлены, это облегчит выполнение упражнения. Но вместо мостика упор делается на шею и голову. Носом нужно тянуться к коврику, выполняя статичные движения вперёд-назад с небольшой амплитудой. Под голову лучше подложить полотенце или коврик во избежание травм</p> <p>- Боковые наклоны шеи лёжа. Делать можно только лёжа и на боку, подойдёт для выполнения скамья. Отягощением послужит рука партнёра по залу или блин. Помощник руками несильно давит на голову, а человек должен, преодолевая сопротивление, возвращать её в исходное положение. Делать 15 раз по 3 подхода.</p> <p>2. имитация приема без партнера (Бросок через спину)</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p>	<p>1 подход по 10 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>15 повторений 3 подхода, между подходами 1 мин отдых 3 раза по 15, делать перерыв после каждого подхода 30с</p>	
13.04.- 18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Обстоятельство и причина возникновения травм и их профилактика			
13.04.- 18.04.2020	Просмотр художественного фильма «Иван Поддубный»			

