

**План работы  
тренера-преподавателя отделения самбо группа НП-3 Рустамов К.П.  
на период с 20-25 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: Формирование устойчивости интереса к занятиям физической культурой и спортом.
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

**Индивидуальный план работы на 20-25 апреля 2020 г. для учащихся:**

- |                      |                       |                    |
|----------------------|-----------------------|--------------------|
| 1. Агаев Темур.      | 5. Долгаль Александр. | 9.Скварцов Михаил. |
| 2. Венгренок Кирилл. | 6.Корпейкин Даниил.   | 10.Усманов Алихан. |
| 3. Винаков Илья.     | 7.Розумак Дмитрий.    |                    |
| 4. Деревцов Даниил.  | 8.Рустамов Таир.      |                    |

21.04.2020	ОФП	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	2 мин	Следить за дыханием
		<b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	3 мин	
		<b>ОРУ на месте с гантелями</b>	14 мин	
		1. И. п. — о. с, гантели вниз. 1-2 — встать на носки, гантели в стороны; 3-4 — и. п.		
		2. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п.		
		3. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вверх. 1 — наклон вперед, гантели между ног; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед прогнувшись, гантели за голову; 4 — и. п.		
		4. И. п. — сед, гантели в стороны. 1 — сед углом, гантели соединить под ногами; 2 — и. п.; 3 — сед углом, гантели вперед; 4 — и. п.		
		5. И. п. — сед, гантели внизу на полу параллельно. 1 — упор лежа сзади с опорой на гантели; 2 — и. п.; 3 — гантели в стороны; 4 — и. п.		
		6. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вниз. 1 — наклон вперед с поворотом туловища налево, гантели в стороны; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону.		
		7. И. п. — о. с, гантели к плечам. 1 — прыжок ноги врозь, правую руку вверх; 2 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам; 3 — прыжок ноги врозь, левую руку		

		<p>вверх; 4 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам.</p> <p><b>Прыжки</b> 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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>3мин</p> <p>1.5мин</p>	
	СФП	<p><b>1. Упражнения для укрепления мышц ног( с гантелями)</b> -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад. 3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа <b>2. имитация приема без партнера(бедро)</b></p> <p><b>3. упражнения для пресса</b> - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами</p>	<p>1 подход по 15 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>50 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
22.04.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; <b>ОРУ на месте с гантелями</b> И. п. — о. с, гантели вниз. /-</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять</p>
	8.			

	<p>2 — встать на носки, гантели в стороны; 3-4 — и. п.</p> <p>9. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п.</p> <p>10. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вверх. 1 — наклон вперед, гантели между ног; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед прогнувшись, гантели за голову; 4 — и. п.</p> <p>11. И. п. — сед, гантели в стороны. 1 — сед углом, гантели соединить под ногами; 2 — и. п.; 3 — сед углом, гантели вперед; 4 — и. п.</p> <p>12. И. п. — сед, гантели внизу на полу параллельно. 1 — упор лежа сзади с опорой на гантели; 2 — и. п.; 3 — гантели в стороны; 4 — и. п.</p> <p>13. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вниз. 1 — наклон вперед с поворотом туловища налево, гантели в стороны; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону.</p> <p>14. И. п. — о. с, гантели к плечам. 1 — прыжок ноги врозь, правую руку вверх; 2 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам; 3 — прыжок ноги врозь, левую руку вверх; 4 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам.</p>	<p><b>Прыжки</b> 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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>3мин</p> <p>1.5мин</p>	<p>под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
СФП	<p><b>1. Упражнения для укрепления мышц ног( с гантелями)</b> -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад.</p>		<p>1 подход по 15 раз, перерыв между подходами 30 сек</p>	

		<p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p> <p>2. имитация приема без партнера(бедро)</p> <p>3. упражнения для пресса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скручивание</li> <li>-ножницы</li> <li>-скручивание с поднятыми ногами</li> </ul>	<p>50 повторений</p> <p>3 подхода, между подходами 1мин отдых</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
--	--	---	--	--

24.04.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ на месте с гантелями</b></p> <p>15. И. п. — о. с, гантели вниз. 1-2 — встать на носки, гантели в стороны; 3-4 — и. п.</p> <p>16. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п.</p> <p>17. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вверх. 1 — наклон вперед, гантели между ног; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед прогнувшись, гантели за голову; 4 — и. п.</p> <p>18. И. п. — сед, гантели в стороны. 1 — сед углом, гантели соединить под ногами; 2 — и. п.; 3 — сед углом, гантели вперед; 4 — и. п.</p> <p>19. И. п. — сед, гантели внизу на полу параллельно. 1 — упор лежа сзади с опорой на гантели; 2 — и. п.; 3 — гантели в стороны; 4 — и. п.</p> <p>20. И. п. — стойка ноги врозь,</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 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
------------	-----	--	---	---

		<p>гантели вниз. 1 — наклон вперед с поворотом туловища налево, гантели в стороны; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону.</p> <p>21. И. п. — о. с, гантели к плечам. 1 — прыжок ноги врозь, правую руку вверх; 2 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам; 3 — прыжок ноги врозь, левую руку вверх; 4 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам.</p> <p><b>Прыжки</b> 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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	3мин	
	СФП	<p><b>1. Упражнения для укрепления мышц ног( с гантелями)</b> -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад.</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p> <p><b>2. имитация приема без партнера(бедро)</b></p> <p><b>3. упражнения для пресса</b> - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами</p>	<p>1 подход по 15 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>50 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
25.04.2020	ОФП	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном	2 мин	

	<p>темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ на месте с гантелями</b></p> <p>22. И. п. — о. с, гантели вниз. 1-2 — встать на носки, гантели в стороны; 3-4 — и. п.</p> <p>23. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п.</p> <p>24. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вверх. 1 — наклон вперед, гантели между ног; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед прогнувшись, гантели за голову; 4 — и. п.</p> <p>25. И. п. — сед, гантели в стороны. 1 — сед углом, гантели соединить под ногами; 2 — и. п.; 3 — сед углом, гантели вперед; 4 — и. п.</p> <p>26. И. п. — сед, гантели внизу на полу параллельно. 1 — упор лежа сзади с опорой на гантели; 2 — и. п.; 3 — гантели в стороны; 4 — и. п.</p> <p>27. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вниз. 1 — наклон вперед с поворотом туловища налево, гантели в стороны; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону.</p> <p>28. И. п. — о. с, гантели к плечам. 1 — прыжок ноги врозь, правую руку вверх; 2 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам; 3 — прыжок ноги врозь, левую руку вверх; 4 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам.</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><b>Прыжки</b>          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><b>Упражнения на восстановление</b></p>	<p>3мин</p> <p>1.5мин</p>	

		<b>дыхания</b>		
	СФП	<b>1. Упражнения для укрепления мышц ног( с гантелями)</b> -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад. <b>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</b> <b>2. имитация приема без партнера(бедро)</b>	1 подход по 15 раз, перерыв между подходами 30 сек  50 повторений 3 подхода, между подходами 1 мин отдых	
		<b>3. упражнения для пресса</b> - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами	3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30 сек	
20-25.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: спортивная подготовка как основная форма подготовки спортсменов.			
20-25.04.2020	Просмотр чемпионатов по Дзюдо. художественный фильм Чемпионы.			

### **Индивидуальный план работы на 20-25 апреля 2020 г. для учащихся:**

1. Заболоткин Тимур.
2. Зозуля Никита.
3. Кордеев Никита.
4. Кузьменко Сергей.
5. Литвин Даниил.
6. Недовний Антон.
7. Овчинников Владислав.
8. Усенко Владислав.
9. Червонящий Сергей.

21.04.2020	ОФП	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	2 мин	
------------	-----	--	-------	--



	<p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ на месте с гантелями</b></p> <p>29. И. п. — о. с, гантели вниз. 1-2 — встать на носки, гантели в стороны; 3-4 — и. п.</p> <p>30. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п.</p> <p>31. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вверх. 1 — наклон вперед, гантели между ног; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед прогнувшись, гантели за голову; 4 — и. п.</p> <p>32. И. п. — сед, гантели в стороны. 1 — сед углом, гантели соединить под ногами; 2 — и. п.; 3 — сед углом, гантели вперед; 4 — и. п.</p> <p>33. И. п. — сед, гантели внизу на полу параллельно. 1 — упор лежа сзади с опорой на гантели; 2 — и. п.; 3 — гантели в стороны; 4 — и. п.</p> <p>34. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вниз. 1 — наклон вперед с поворотом туловища налево, гантели в стороны; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону.</p> <p>35. И. п. — о. с, гантели к плечам. 1 — прыжок ноги врозь, правую руку вверх; 2 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам; 3 — прыжок ноги врозь, левую руку вверх; 4 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам.</p>	3 мин	Следить за дыханием
	<p><b>Прыжки</b> 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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	14 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
		3 мин	
СФП	1. Упражнения для укрепления	1.5 мин	
		1 подход по	

		<p><b>мышц ног( с гантелями)</b>  -тяга на одну ногу,  - боковой выпад  -наклон вперед  -конькобежец  -обратный выпад.  3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа  2. <b>имитация приема без партнера(бедро)</b></p> <p><b>3. упражнения для пресса</b>  - скручивание  -ножницы  -скручивание с поднятыми ногами</p>	<p>15 раз,  перерыв между подходами  30 сек</p> <p>40 повторений  3 подхода, между подходами  1мин отдых</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
22.04.2020	ОРУ	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,  <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;  <b>ОРУ на месте с гантелями</b></p> <p>36. И. п. — о. с, гантели вниз. 1-2 — встать на носки, гантели в стороны; 3-4 — и. п.</p> <p>37. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п.</p> <p>38. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вверх. 1 — наклон вперед, гантели между ног; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед прогнувшись, гантели за голову; 4 — и. п.</p> <p>39. И. п. — сед, гантели в стороны. 1 — сед углом, гантели соединить под ногами; 2 — и. п.; 3 — сед углом, гантели вперед; 4 — и. п.</p> <p>40. И. п. — сед, гантели внизу на полу параллельно. 1 — упор лежа сзади с опорой на гантели; 2 — и. п.; 3 — гантели в стороны; 4 — и. п.</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>41. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вниз. 1 — наклон вперед с поворотом туловища налево, гантели в стороны; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону.</p> <p>42. И. п. — о. с, гантели к плечам. 1 — прыжок ноги врозь, правую руку вверх; 2 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам; 3 — прыжок ноги врозь, левую руку вверх; 4 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам.</p>	<p><b>Прыжки</b> 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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>3мин</p> <p>1.5мин</p>	
СФП		<p>1. <b>Упражнения для укрепления мышц ног( с гантелями)</b> -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад.</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p> <p>2. <b>имитация приема без партнера(бедро)</b></p> <p>3. <b>упражнения для пресса</b> - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами</p>	<p>1 подход по 15 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>40 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	

24.04.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ на месте с гантелями</b></p> <p>43. И. п. — о. с, гантели вниз. 1-2 — встать на носки, гантели в стороны; 3-4 — и. п.</p> <p>44. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п.</p> <p>45. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вверх. 1 — наклон вперед, гантели между ног; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед прогнувшись, гантели за голову; 4 — и. п.</p> <p>46. И. п. — сед, гантели в стороны. 1 — сед углом, гантели соединить под ногами; 2 — и. п.; 3 — сед углом, гантели вперед; 4 — и. п.</p> <p>47. И. п. — сед, гантели внизу на полу параллельно. 1 — упор лежа сзади с опорой на гантели; 2 — и. п.; 3 — гантели в стороны; 4 — и. п.</p> <p>48. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вниз. 1 — наклон вперед с поворотом туловища налево, гантели в стороны; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону.</p> <p>49. И. п. — о. с, гантели к плечам. 1 — прыжок ноги врозь, правую руку вверх; 2 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам; 3 — прыжок ноги врозь, левую руку вверх; 4 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам.</p> <p><b>Прыжки</b> 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>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p> <p>3мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
------------	-----	---	---	--

		градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой. <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	1.5мин	
	СФП	<p><b>1. Упражнения для укрепления мышц ног( с гантелями)</b> -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад.</p> <p><b>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</b></p> <p><b>2. имитация приема без партнера(бедро)</b></p> <p><b>3. упражнения для пресса</b> - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами</p>	<p>1 подход по 15 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>40 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
25.04.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; <b>ОРУ на месте с гантелями</b></p> <p>50. И. п. — о. с, гантели вниз. 1-2 — встать на носки, гантели в стороны; 3-4 — и. п.</p> <p>51. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п.</p> <p>52. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вверх. 1 — наклон вперед, гантели между ног; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед прогнувшись, гантели за голову; 4 — и. п.</p> <p>53. И. п. — сед, гантели в</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>стороны. 1 — сед углом, гантели соединить под ногами; 2 — и. п.; 3 — сед углом, гантели вперед; 4 — и. п.</p> <p>54. И. п. — сед, гантели внизу на полу параллельно. 1 — упор лежа сзади с опорой на гантели; 2 — и. п.; 3 — гантели в стороны; 4 — и. п.</p> <p>55. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вниз. 1 — наклон вперед с поворотом туловища налево, гантели в стороны; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону.</p> <p>56. И. п. — о. с, гантели к плечам. 1 — прыжок ноги врозь, правую руку вверх; 2 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам; 3 — прыжок ноги врозь, левую руку вверх; 4 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам.</p> <p><b>Прыжки</b> 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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>3мин</p> <p>1.5мин</p>	
	СФП	<p><b>1. Упражнения для укрепления мышц ног( с гантелями)</b> -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад.</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p> <p><b>2. имитация приема без партнера(бедро)</b></p> <p><b>3. упражнения для прессы</b> - скручивание -ножницы</p>	<p>1 подход по 15 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>40 повторений 3 подхода, между подходами 1 мин отдых</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв</p>	

		-скручивание с поднятыми ногами	после каждого подхода 30 сек	
20- 25.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: спортивная подготовка как основная форма подготовки спортсменов.			
20- 25.04.2020	Просмотр чемпионатов по Дзюдо. художественный фильм Чемпионы.			