

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо группа - ТЗ 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. Гончаров Алексей.
2. Заводовский Павел.
3. Кочан Роман.
4. Салманов Аслан.

20.04.2020	ОФП	<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 гантелями</p>	2 мин	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
		<p>1. И. п. — о. с, гантели вниз. 1-2 — встать на носки, гантели в стороны; 3-4 — и. п.</p> <p>2. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 вверх; 4 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам.</p>	3 мин	
		<p>Прыжки</p>	14 мин	
			3мин	

		<p>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>	1.5мин	
	СФП	<p>1. Упражнения для укрепления мышц ног(с гантелями) -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад.</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p> <p>2. имитация приема без партнера(бедро)</p> <p>3. упражнения для пресса - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами</p>	<p>1 подход по 25 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>80 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых</p> <p>3 раза по 30, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
21.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ на месте с гантелями</p> <p>8. И. п. — о. с, гантели вниз. 1-2 — 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>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым</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>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>	<p>упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
СФП	<p>1. Упражнения для укрепления мышц ног(с гантелями) -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад.</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p> <p>2. имитация приема без партнера(бедро)</p>	<p>1 подход по 25 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>80 повторений 3 подхода, между подходами</p>	

		3. упражнения для пресса - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами	1 мин отдых 3 раза по 30, делать перерыв после каждого подхода 30 сек	
--	--	---	--	--

22.04.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ на месте с гантелями	2 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
		15. И. п. — о. с, гантели вниз. 1-2 — встать на носки, гантели в стороны; 3-4 — и. п.	3 мин	
		16. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п.	14 мин	
		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.		
		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.		
		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.		
		20. 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.		
		21. И. п. — о. с, гантели к плечам. 1 — прыжок ноги врозь, правую руку вверх; 2 — прыжок ноги		

		<p>вместе, гантели к плечам; 3 — прыжок ноги врозь, левую руку вверх; 4 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам.</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 укрепления мышц ног(с гантелями) -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад.</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p> <p>2. имитация приема без партнера(бедро)</p> <p>3. упражнения для пресса - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами</p>	<p>1 подход по 25 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>80 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых</p> <p>3 раза по 30, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
24.04.2020	ОФП	<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>	Следить за дыханием

		<p>ОРУ на месте с гантелями</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>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>14 мин</p> <p>3мин</p> <p>1.5мин</p>	<p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
СФП		<p>1. Упражнения для укрепления мышц ног(с гантелями) -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед</p>	<p>1 подход по 25 раз, перерыв между подходами</p>	

		<p>-конькобежец -обратный выпад. 3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа 2. имитация приема без партнера(бедро)</p> <p>3. упражнения для прессы - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами</p>	<p>30 сек</p> <p>80 повторений 3 подхода, между подходами 1 мин отдых</p> <p>3 раза по 30, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
--	--	--	--	--

25.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ на месте с гантелями</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</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>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> <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 укрепления мышц ног(с гантелями) -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад.</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p> <p>2. имитация приема без партнера(бедро)</p> <p>3. упражнения для пресса - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами</p>	<p>1 подход по 25 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>80 повторений 3 подхода, между подходами 1 мин отдых</p> <p>3 раза по 30, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
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. Алонзова Лидия.
2. Ракитянский Андрей.
3. Салманов Аслан.
4. Теницкий Александр.

20.04.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	2 мин	Следить за дыханием	
		Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	3 мин		
		ОРУ на месте с гантелями	14 мин		Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
		36. И. п. — о. с, гантели вниз. 1-2 — встать на носки, гантели в стороны; 3-4 — и. п.			
		37. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п.			
		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.			
		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.			
		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.			
		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.			
		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			

		<p>вверх; 4 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам.</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 укрепления мышц ног(с гантелями) -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад. 3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа 2. имитация приема без партнера(бедро)</p> <p>3. упражнения для пресса - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами</p>	<p>1 подход по 20 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>60 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых</p> <p>3 раза по 25, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
21.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ на месте с гантелями 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>

	<p>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>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>под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием</p>
		3мин	
		1.5мин	
СФП	<p>1. Упражнения для укрепления мышц ног(с гантелями) -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад.</p>	1 подход по 20 раз, перерыв между подходами 30 сек	

		<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"> - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами 	<p>60 повторений</p> <p>3 подхода, между подходами 1мин отдых</p> <p>3 раза по 25, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
--	--	---	--	--

22.04.2020	ОФП	<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 гантелями</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 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</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>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>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 укрепления мышц ног(с гантелями) -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад.</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p> <p>2. имитация приема без партнера(бедро)</p> <p>3. упражнения для пресса - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами</p>	<p>1 подход по 20 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>60 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых</p> <p>3 раза по 25, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
24.04.2020	ОФП	<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</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p>	Следить за

		<p>подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с гантелями</p> <p>57. И. п. — о. с, гантели вниз. 1-2 — встать на носки, гантели в стороны; 3-4 — и. п.</p> <p>58. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п.</p> <p>59. 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>60. 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>61. 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>62. 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>63. 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>	14 мин	дыханием
		<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	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
			1.5мин	
	СФП	1. Упражнения для укрепления мышц ног(с гантелями)	1 подход по 20 раз,	

		<p>-тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад. 3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа 2. имитация приема без партнера(бедро)</p> <p>3. упражнения для прессы - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами</p>	<p>перерыв между подходами 30 сек</p> <p>60 повторений 3 подхода, между подходами 1 мин отдых</p> <p>3 раза по 25, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
25.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ на месте с гантелями</p> <p>64. И. п. — о. с, гантели вниз. 1-2 — встать на носки, гантели в стороны; 3-4 — и. п. 65. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п. 66. 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. 67. И. п. — сед, гантели в стороны. 1 — сед углом, гантели соединить под ногами; 2 — и. п.; 3 — сед углом, гантели вперед; 4 — и. п. 68. 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. 69. 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 секундный 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>70. 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>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 укрепления мышц ног(с гантелями) -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад.</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p> <p>2. имитация приема без партнера(бедро)</p> <p>3. упражнения для пресса - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами</p>	<p>1 подход по 20 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>60 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых</p> <p>3 раза по 25, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
20-	Теоретическая подготовка			

25.04.2020	Тема: спортивная подготовка как основная форма подготовки спортсменов.
20- 25.04.2020	Просмотр чемпионатов по Дзюдо. художественный фильм Чемпионы.