

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо Рустамов С.Х
на период с 13 по 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:
Повышение уровня физической работоспособности
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

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

1. Баев Андрей
2. Воронин Игнат
3. Джалаубаев Никита
4. Ковтун Иван
5. Прокофьев Александр

13.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте с обручем</p> <p>1. И. п.- ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 - поворот влево, выпрямить руки, 2 - и. п. ; 3 - 4 то же в другую сторону (6 раз)</p> <p>2. И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1 - наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2 - выпрямиться, вдох; 3 - наклон вперед, взять обруч; 4 - и. п (6 раз)</p> <p>3. И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 - обруч вверх; 2 - опустить обруч за спину; 3 - поднять вверх, 4 - и. п. (6 раз)</p> <p>4. И. п,- ноги врозь, обруч вверх. 1 - наклон влево; 2 - и. п. ; 3 - 4 - то же вправо. (6 раз)</p> <p>5. И. п. - ноги врозь, обруч держать за</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>спиной в опущенных руках. 1 - наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 - и. п. 3-4 тоже (6 раз)</p> <p>6. И. п.- о.с. в центре обруча, лежащего на полу. 1- присесть, взять обруч двумя руками; 2 - встать, поднять обруч двумя руками; 3 - присесть, положить обруч; 4 - и. п. (6 раз)</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>1. Упражнение на растяжку упражнение «кошка»: встаем на четвереньки и опускаем голову вниз, смотрим на пол. Во время вдоха взгляд поднимаем вверх и тянемся животом вниз. За счет этого прогибается спина. При выдохе движения повторяют в обратном порядке;</p> <p>растяжка мышц бедра проводится стоя. Занимаем вертикальное положение, сгибаем ногу в колене и удерживаем стопу в области ягодиц. При этом наблюдается растяжка передней группы мышц. Если ногу дополнительно согнуть в тазобедренном суставе и обхватить голень, притянув ее к бедру, растягиваются мышечные группы по задней поверхности ноги;</p> <p>для увеличения подвижности и гибкости тазобедренных суставов занимаем положение сидя на полу. Ноги сгибают в суставах, а стопы соединяем друг с другом подошвами.</p>	4 мин	Строго соблюдать требования к достаточному месту

		<p>Легкое надавливание на колени вниз позволяет растянуть связки в области сустава;</p> <p>в завершение гимнастического комплекса ложимся на спину, после чего вытянуть руки и ноги, напрягая пресс.</p> <p>3.Сгибание разгибание рук в упоре лежа</p>	<p>1 подход с колен 10 и 3 подхода по 12 раз с перерывом 45сек</p>	
15.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте с обручем</p> <p>1.И. п.- ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками.</p> <p>1 - поворот влево, выпрямить руки, 2 - и. п. ; 3 - 4 то же в другую сторону (6 раз)</p> <p>2.И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой.</p> <p>1 - наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2 - выпрямиться, вдох; 3 - наклон вперед, взять обруч; 4 - и. п (6 раз)</p> <p>3. И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри.</p> <p>1 - обруч вверх; 2 - опустить обруч за спину; 3 - поднять вверх, 4 - и. п. (6 раз)</p> <p>4. И. п,- ноги врозь, обруч вверх.</p> <p>1 - наклон влево; 2 - и. п. ; 3 - 4 - то же вправо. (6 раз)</p> <p>5. И. п. - ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках.</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p>	

		<p>1 - наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 - и. п. 3-4 тоже (6 раз)</p> <p>6. И. п.- о.с. в центре обруча, лежащего на полу. 1- присесть, взять обруч двумя руками; 2 - встать, поднять обруч двумя руками; 3 - присесть, положить обруч; 4 - и. п. (6 раз)</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>1. Упражнение на растяжку упражнение «кошка»: встаем на четвереньки и опускаем голову вниз, смотрим на пол. Во время вдоха взгляд поднимаем вверх и тянемся животом вниз. За счет этого прогибается спина. При выдохе движения повторяют в обратном порядке;</p> <p>растяжка мышц бедра проводится стоя. Занимаем вертикальное положение, сгибаем ногу в колене и удерживаем стопу в области ягодиц. При этом наблюдается растяжка передней группы мышц. Если ногу дополнительно согнуть в тазобедренном суставе и обхватить голень, притянув ее к бедру, растягиваются мышечные группы по задней поверхности ноги;</p> <p>для увеличения подвижности и гибкости тазобедренных суставов занимаем положение сидя на полу. Ноги сгибают в суставах, а стопы соединяем друг с другом подошвами. Легкое надавливание на колени вниз</p>	4 мин	

		<p>позволяет растянуть связки в области сустава;</p> <p>в завершение гимнастического комплекса ложимся на спину, после чего вытянуть руки и ноги, напрягая пресс.</p> <p>3.Сгибание разгибание рук в упоре лежа</p>	<p>1 подход с колен 10 и 3 подхода по 12 раз с перерывом 45сек</p>	
16.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте с обручем</p> <p>1.И. п.- ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками.</p> <p>1 - поворот влево, выпрямить руки, 2 - и. п.;</p> <p>3 - 4 то же в другую сторону (6 раз)</p> <p>2.И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой.</p> <p>1 - наклон вперед, положить обруч на пол, выдох;</p> <p>2 - выпрямиться, вдох;</p> <p>3 - наклон вперед, взять обруч;</p> <p>4 - и. п (6 раз)</p> <p>3. И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри.</p> <p>1 - обруч вверх;</p> <p>2 - опустить обруч за спину;</p> <p>3 - поднять вверх,</p> <p>4 - и. п. (6 раз)</p> <p>4. И. п,- ноги врозь, обруч вверх.</p> <p>1 - наклон влево;</p> <p>2 - и. п.;</p> <p>3 - 4 - то же вправо. (6 раз)</p> <p>5. И. п. - ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках.</p> <p>1 - наклон вперед, прогибаясь,</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p>	

		<p>обруч отвести назад; 2 - и. п. 3-4 тоже (6 раз)</p> <p>6. И. п.- о.с. в центре обруча, лежащего на полу. 1- присесть, взять обруч двумя руками; 2 - встать, поднять обруч двумя руками; 3 - присесть, положить обруч; 4 - и. п. (6 раз)</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	3 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	<p>1. Упражнение на растяжку</p> <p>упражнение «кошка»: встаем на четвереньки и опускаем голову вниз, смотрим на пол. Во время вдоха взгляд поднимаем вверх и тянемся животом вниз. За счет этого прогибается спина. При выдохе движения повторяют в обратном порядке;</p> <p>растяжка мышц бедра проводится стоя. Занимаем вертикальное положение, сгибаем ногу в колене и удерживаем стопу в области ягодиц. При этом наблюдается растяжка передней группы мышц. Если ногу дополнительно согнуть в тазобедренном суставе и обхватить голень, притянув ее к бедру, растягиваются мышечные группы по задней поверхности ноги;</p> <p>для увеличения подвижности и гибкости тазобедренных суставов занимаем положение сидя на полу. Ноги сгибают в суставах, а стопы соединяем друг с другом подошвами. Легкое надавливание на колени вниз позволяет растянуть связки в области</p>	4 мин	

		сустава; в завершение гимнастического комплекса ложимся на спину, после чего вытянуть руки и ноги, напрягая пресс. 3.Сгибание разгибание рук в упоре лежа	1 подход с колен 10 и 3 подхода по 12 раз с перерывом 45сек	
13 - 18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Роль гимнастических упражнений в развитии двигательных качеств			
13 - 18.04.2020	Просмотр документального фильма «Тренер»			

Индивидуальный план работы на 6 – 11 апреля 2020 г. для учащихся:

- 1.Гнедов Илья
- 2.Жук Василий
- 3.Охрименко Андрей
- 4.Севостьянов Богдан
- 5.Севостьянов Михаил
- 6.Черкашин Дмитрин
- 7.Чекалин Савелий
- 8.Стрижков Денис

13.04.2020	ОФП	Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.	2 мин	
		Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.	2 мин	
		ОРУ на месте с обручем 1.И. п.- ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 - поворот влево, выпрямить руки, 2 - и. п.; 3 - 4 то же в другую сторону (6 раз) 2.И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1 - наклон вперед, положить обруч на	14 мин	

		<p>пол, выдох; 2 - выпрямиться, вдох; 3 - наклон вперед, взять обруч; 4 - и. п. (6 раз)</p> <p>3. И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 - обруч вверх; 2 - опустить обруч за спину; 3 - поднять вверх, 4 - и. п. (6 раз)</p> <p>4. И. п,- ноги врозь, обруч вверх. 1 - наклон влево; 2 - и. п.; 3 - 4 - то же вправо. (6 раз)</p> <p>5. И. п. - ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 - наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 - и. п. 3-4 тоже (6 раз)</p> <p>6. И. п.- о.с. в центре обруча, лежащего на полу. 1- присесть, взять обруч двумя руками; 2 - встать, поднять обруч двумя руками; 3 - присесть, положить обруч; 4 - и. п. (6 раз)</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>		
			2.5 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	<p>1. Упражнение на растяжку упражнение «кошка»: встаем на четвереньки и опускаем голову вниз, смотрим на пол. Во время вдоха взгляд поднимаем вверх и тянемся животом вниз. За счет этого прогибается спина. При выдохе движения повторяют в обратном</p>	3.5 мин	

		<p>порядке;</p> <p>растяжка мышц бедра проводится стоя. Занимаем вертикальное положение, сгибаем ногу в колене и удерживаем стопу в области ягодиц. При этом наблюдается растяжка передней группы мышц. Если ногу дополнительно согнуть в тазобедренном суставе и обхватить голень, притянув ее к бедру, растягиваются мышечные группы по задней поверхности ноги;</p> <p>для увеличения подвижности и гибкости тазобедренных суставов занимаем положение сидя на полу. Ноги сгибают в суставах, а стопы соединяем друг с другом подошвами. Легкое надавливание на колени вниз позволяет растянуть связки в области сустава;</p> <p>в завершение гимнастического комплекса ложимся на спину, после чего вытянуть руки и ноги, напрягая пресс.</p> <p>3.Сгибание разгибание рук в упоре лежа</p>	<p>1 подход с колен 10 и 3 подхода по 9 раз с перерывом 45сек</p>	
15.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте с обручем</p> <p>1.И. п.- ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками.</p> <p>1 - поворот влево, выпрямить руки,</p> <p>2 - и. п.;</p> <p>3 - 4 то же в другую сторону (6 раз)</p> <p>2.И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой.</p> <p>1 - наклон вперед, положить обруч на пол, выдох;</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>14 мин</p>	

		<p>2 - выпрямиться, вдох; 3 - наклон вперед, взять обруч; 4 - и. п. (6 раз)</p> <p>3. И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 - обруч вверх; 2 - опустить обруч за спину; 3 - поднять вверх, 4 - и. п. (6 раз)</p> <p>4. И. п.,- ноги врозь, обруч вверх. 1 - наклон влево; 2 - и. п.; 3 - 4 - то же вправо. (6 раз)</p> <p>5. И. п. - ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 - наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 - и. п. 3-4 тоже (6 раз)</p> <p>6. И. п.- о.с. в центре обруча, лежащего на полу. 1- присесть, взять обруч двумя руками; 2 - встать, поднять обруч двумя руками; 3 - присесть, положить обруч; 4 - и. п. (6 раз)</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2.5 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>1. Упражнение на растяжку упражнение «кошка»: встаем на четвереньки и опускаем голову вниз, смотрим на пол. Во время вдоха взгляд поднимаем вверх и тянемся животом вниз. За счет этого прогибается спина. При выдохе движения повторяют в обратном порядке;</p>	3.5 мин	

		<p>растяжка мышц бедра проводится стоя. Занимаем вертикальное положение, сгибаем ногу в колене и удерживаем стопу в области ягодиц. При этом наблюдается растяжка передней группы мышц. Если ногу дополнительно согнуть в тазобедренном суставе и обхватить голень, притянув ее к бедру, растягиваются мышечные группы по задней поверхности ноги;</p> <p>для увеличения подвижности и гибкости тазобедренных суставов занимаем положение сидя на полу. Ноги сгибают в суставах, а стопы соединяем друг с другом подошвами. Легкое надавливание на колени вниз позволяет растянуть связки в области сустава;</p> <p>в завершение гимнастического комплекса ложимся на спину, после чего вытянуть руки и ноги, напрягая пресс.</p> <p>3.Сгибание разгибание рук в упоре лежа</p>	<p>1 подход с колен 10 и 3 подхода по 9 раз с перерывом 45сек</p>	
16.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте с обручем</p> <p>1.И. п.- ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 - поворот влево, выпрямить руки, 2 - и. п. ; 3 - 4 то же в другую сторону (6 раз)</p> <p>2.И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1 - наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2 - выпрямиться, вдох;</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>14 мин</p>	

		<p>3 - наклон вперед, взять обруч; 4 - и. п. (6 раз)</p> <p>3. И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 - обруч вверх; 2 - опустить обруч за спину; 3 - поднять вверх, 4 - и. п. (6 раз)</p> <p>4. И. п,- ноги врозь, обруч вверх. 1 - наклон влево; 2 - и. п.; 3 - 4 - то же вправо. (6 раз)</p> <p>5. И. п. - ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 - наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 - и. п. 3-4 тоже (6 раз)</p> <p>6. И. п.- о.с. в центре обруча, лежащего на полу. 1- присесть, взять обруч двумя руками; 2 - встать, поднять обруч двумя руками; 3 - присесть, положить обруч; 4 - и. п. (6 раз)</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	<p>1. Упражнение на растяжку упражнение «кошка»: встаем на четвереньки и опускаем голову вниз, смотрим на пол. Во время вдоха взгляд поднимаем вверх и тянемся животом вниз. За счет этого прогибается спина. При выдохе движения повторяют в обратном порядке;</p>	3 мин	

		<p>растяжка мышц бедра проводится стоя. Занимаем вертикальное положение, сгибаем ногу в колене и удерживаем стопу в области ягодиц. При этом наблюдается растяжка передней группы мышц. Если ногу дополнительно согнуть в тазобедренном суставе и обхватить голень, притянув ее к бедру, растягиваются мышечные группы по задней поверхности ноги;</p> <p>для увеличения подвижности и гибкости тазобедренных суставов занимаем положение сидя на полу. Ноги сгибают в суставах, а стопы соединяем друг с другом подошвами. Легкое надавливание на колени вниз позволяет растянуть связки в области сустава;</p> <p>в завершение гимнастического комплекса ложимся на спину, после чего вытянуть руки и ноги, напрягая пресс.</p> <p>3.Сгибание разгибание рук в упоре лежа</p>		
13 - 18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Роль гимнастических упражнений в развитии двигательных качеств			
13 - 18.04.2020	Просмотр документального фильма «Тренер»			

Индивидуальный план работы на 6 – 11 апреля 2020 г. для учащихся:

- 1.Амбарцумян Михаил
- 2.Лысяк Михаил

3.Понамеренко Матвей

13.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте с обручем</p> <p>1.И. п.- ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 - поворот влево, выпрямить руки, 2 - и. п.; 3 - 4 то же в другую сторону (6 раз)</p> <p>2.И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1 - наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2 - выпрямиться, вдох; 3 - наклон вперед, взять обруч; 4 - и. п (6 раз)</p> <p>3. И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 - обруч вверх; 2 - опустить обруч за спину; 3 - поднять вверх, 4 - и. п. (6 раз)</p> <p>4. И. п,- ноги врозь, обруч вверх. 1 - наклон влево; 2 - и. п.; 3 - 4 - то же вправо. (6 раз)</p> <p>5. И. п. - ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 - наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 - и. п. 3-4 тоже (6 раз)</p> <p>6. И. п.- о.с. в центре обруча, лежащего на полу.</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>14 мин</p>	
------------	-----	---	---	--

		<p>1- присесть, взять обруч двумя руками;</p> <p>2 - встать, поднять обруч двумя руками;</p> <p>3 - присесть, положить обруч;</p> <p>4 - и. п. (6 раз)</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>1. Упражнение на растяжку</p> <p>упражнение «кошка»: встаем на четвереньки и опускаем голову вниз, смотрим на пол. Во время вдоха взгляд поднимаем вверх и тянемся животом вниз. За счет этого прогибается спина. При выдохе движения повторяют в обратном порядке;</p> <p>растяжка мышц бедра проводится стоя. Занимаем вертикальное положение, сгибаем ногу в колене и удерживаем стопу в области ягодиц. При этом наблюдается растяжка передней группы мышц. Если ногу дополнительно согнуть в тазобедренном суставе и обхватить голень, притянув ее к бедру, растягиваются мышечные группы по задней поверхности ноги;</p> <p>для увеличения подвижности и гибкости тазобедренных суставов занимаем положение сидя на полу. Ноги сгибают в суставах, а стопы соединяем друг с другом подошвами. Легкое надавливание на колени вниз позволяет растянуть связки в области сустава;</p> <p>в завершение гимнастического комплекса ложимся на спину, после чего вытянуть руки и ноги, напрягая пресс.</p>	<p>3 мин</p> <p>1 подход с колен 8 и 3 подхода по 7 раз с</p>	

		3.Сгибание разгибание рук в упоре лежа	перерывом 45сек	
15.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте с обручем</p> <p>1.И. п.- ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками.</p> <p>1 - поворот влево, выпрямить руки, 2 - и. п.;</p> <p>3 - 4 то же в другую сторону (6 раз)</p> <p>2.И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой.</p> <p>1 - наклон вперед, положить обруч на пол, выдох;</p> <p>2 - выпрямиться, вдох;</p> <p>3 - наклон вперед, взять обруч;</p> <p>4 - и. п (6 раз)</p> <p>3. И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри.</p> <p>1 - обруч вверх;</p> <p>2 - опустить обруч за спину;</p> <p>3 - поднять вверх,</p> <p>4 - и. п. (6 раз)</p> <p>4. И. п,- ноги врозь, обруч вверх.</p> <p>1 - наклон влево;</p> <p>2 - и. п.;</p> <p>3 - 4 - то же вправо. (6 раз)</p> <p>5. И. п. - ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках.</p> <p>1 - наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад;</p> <p>2 - и. п.</p> <p>3-4 тоже (6 раз)</p> <p>6. И. п.- о.с. в центре обруча, лежащего на полу.</p> <p>1- присесть, взять обруч двумя</p>	2 мин 2 мин 14 мин	

		<p>руками; 2 - встать, поднять обруч двумя руками; 3 - присесть, положить обруч; 4 - и. п. (6 раз)</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>1. Упражнение на растяжку</p> <p>упражнение «кошка»: встаем на четвереньки и опускаем голову вниз, смотрим на пол. Во время вдоха взгляд поднимаем вверх и тянемся животом вниз. За счет этого прогибается спина. При выдохе движения повторяют в обратном порядке;</p> <p>растяжка мышц бедра проводится стоя. Занимаем вертикальное положение, сгибаем ногу в колене и удерживаем стопу в области ягодиц. При этом наблюдается растяжка передней группы мышц. Если ногу дополнительно согнуть в тазобедренном суставе и обхватить голень, притянув ее к бедру, растягиваются мышечные группы по задней поверхности ноги;</p> <p>для увеличения подвижности и гибкости тазобедренных суставов занимаем положение сидя на полу. Ноги сгибают в суставах, а стопы соединяем друг с другом подошвами. Легкое надавливание на колени вниз позволяет растянуть связки в области сустава;</p> <p>в завершение гимнастического комплекса ложимся на спину, после чего вытянуть руки и ноги, напрягая пресс.</p> <p>3.Сгибание разгибание рук в упоре</p>	<p>3 мин</p> <p>1 подход с колен 8 и 3 подхода по 7 раз с перерывом</p>	

		лежа	45сек	
16.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте с обручем</p> <p>1. И. п.- ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками.</p> <p>1 - поворот влево, выпрямить руки, 2 - и. п.;</p> <p>3 - 4 то же в другую сторону (6 раз)</p> <p>2. И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой.</p> <p>1 - наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2 - выпрямиться, вдох; 3 - наклон вперед, взять обруч; 4 - и. п (6 раз)</p> <p>3. И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри.</p> <p>1 - обруч вверх; 2 - опустить обруч за спину; 3 - поднять вверх, 4 - и. п. (6 раз)</p> <p>4. И. п.- ноги врозь, обруч вверх.</p> <p>1 - наклон влево; 2 - и. п.;</p> <p>3 - 4 - то же вправо. (6 раз)</p> <p>5. И. п. - ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках.</p> <p>1 - наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 - и. п.</p> <p>3-4 тоже (6 раз)</p> <p>6. И. п.- о.с. в центре обруча, лежащего на полу.</p> <p>1- присесть, взять обруч двумя руками;</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>14 мин</p>	

		<p>2 - встать, поднять обруч двумя руками;</p> <p>3 - присесть, положить обруч;</p> <p>4 - и. п. (6 раз)</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>1. Упражнение на растяжку</p> <p>упражнение «кошка»: встаем на четвереньки и опускаем голову вниз, смотрим на пол. Во время вдоха взгляд поднимаем вверх и тянемся животом вниз. За счет этого прогибается спина. При выдохе движения повторяют в обратном порядке;</p> <p>растяжка мышц бедра проводится стоя. Занимаем вертикальное положение, сгибаем ногу в колене и удерживаем стопу в области ягодиц. При этом наблюдается растяжка передней группы мышц. Если ногу дополнительно согнуть в тазобедренном суставе и обхватить голень, притянув ее к бедру, растягиваются мышечные группы по задней поверхности ноги;</p> <p>для увеличения подвижности и гибкости тазобедренных суставов занимаем положение сидя на полу. Ноги сгибают в суставах, а стопы соединяем друг с другом подошвами. Легкое надавливание на колени вниз позволяет растянуть связки в области сустава;</p> <p>в завершение гимнастического комплекса ложимся на спину, после чего вытянуть руки и ноги, напрягая пресс.</p> <p>3.Сгибание разгибание рук в упоре лежа</p>	<p>3 мин</p> <p>1 подход с колен 8 и 3 подхода по 7 раз с перерывом 45сек</p>	

13 - 18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Роль гимнастических упражнений в развитии двигательных качеств
13 - 18.04.2020	Просмотр документального фильма «Тренер»