

**План работы  
тренера-преподавателя отделения дзюдо группа - ТЗ Рустамов К .П.  
на период с 1-6 июня 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: Воспитание скоростно –силовых качеств у борцов в юношеском возрасте)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 1-6 июня 2020 г. для учащихся:

1. Гончаров Алексей.
2. Заводовский Павел.
3. Кочан Роман.
4. Салманов Аслан.

1.06.2020	ОРУ	<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>	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>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. — о. с, гантели вниз. 1-2 — встать на носки, гантели в стороны; 3-4 — и. п.</li> <li>2. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>	3 мин	
		<p><b>Прыжки</b></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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	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</b>(на бросок переднюю подножку)</p> <p><b>3. упражнения для прессы</b>  - 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>	
2 06.2020	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;</p> <p><b>ОРУ на месте с гантелями</b></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</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</p>

	<p>10. присед на носках; 3-4 — и. п. 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>каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</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(на бросок переднюю</b></p>		<p>1 подход по 25 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>80 повторений 3 подхода, между</p>	

		подножку)  <b>3. упражнения для прессы</b> - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами	подходами 1мин отдых  3 раза по 30, делать перерыв после каждого подхода 30 сек	
3.06.2020	ОРУ	<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, 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 —</p>	2 мин  3 мин  14 мин	Следить за дыханием  Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием

		прыжок ноги врозь, левую руку вверх; 4 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам.  <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. <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	3мин  1.5мин	
	СФП	1. <b>Упражнения для укрепления мышц ног</b> (с гантелями) -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад. 3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа 2. <b>имитация приема без партнера</b> (на бросок переднюю подножку)  3. <b>упражнения для пресса</b> - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами	1 подход по 25 раз, перерыв между подходами 30 сек  80 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых  3 раза по 30, делать перерыв после каждого подхода 30 сек	

5.06.2020	ОРУ	<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	2 мин  3 мин	Следить за
-----------	-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	------------

	<p>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>	14 мин	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>	3мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
СФП	1. Упражнения для укрепления мышц ног( с гантелями)	1.5мин	
		1 подход по 25 раз,	

		<p>-тяга на одну ногу,  - боковой выпад  -наклон вперед  -конькобежец  -обратный выпад.  3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа  2. <b>имитация приема без партнера</b>(на бросок переднюю подножку)</p> <p><b>3. упражнения для прессы</b>  - скручивание  -ножницы  -скручивание с поднятыми ногами</p>	<p>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>	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

6.06.2020	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>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</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>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> <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</b> (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. <b>имитация приема без партнера</b>(на бросок переднюю подножку)</p> <p>3. <b>упражнения для пресса</b> - 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>	

01-06.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: спортивная подготовка как основная форма подготовки спортсменов.			
01-06.06.2020	Просмотр чемпионатов по Дзюдо. художественный фильм Фанат 2.			

### Индивидуальный план работы на 1-6 июня 2020 г. для учащихся:

1. Алонзова Лидия.
2. Ракитянский Андрей.
3. Салманов Аслан.
4. Теницкий Александр.

1.06.2020	ОРУ	<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	
		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.		Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием
		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.		

	<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>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</b>(на бросок переднюю подножку)</p> <p>3. <b>упражнения для пресса</b> - 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</p>	

			сек	
2.06.2020	ОРУ	<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</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>

		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. <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(на бросок переднюю подножку)</b></p> <p><b>3. упражнения для пресса</b> - 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>	
3.06.2020	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>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 —</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</p>

		<p>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 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>	<p>перерыв. Следить за дыханием</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(на бросок переднюю подножку)</b></p>	<p>1 подход по 20 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>60 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых</p>	

		<b>3. упражнения для прессы</b> - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами	3 раза по 25, делать перерыв после каждого подхода 30 сек	
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--

5.06.2020	ОРУ	<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>57. И. п. — о. с, гантели вниз. <i>1-2</i> — встать на носки, гантели в стороны; <i>3-4</i> — и. п.</p> <p>58. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. <i>1-2</i> — глубокий присед на носках; <i>3-4</i> — и. п.</p> <p>59. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вверх. <i>1</i> — наклон вперед, гантели между ног; <i>2</i> — и. п.; <i>3</i> — наклон вперед прогнувшись, гантели за голову; <i>4</i> — и. п.</p> <p>60. И. п. — сед, гантели в стороны. <i>1</i> — сед углом, гантели соединить под ногами; <i>2</i> — и. п.; <i>3</i> — сед углом, гантели вперед; <i>4</i> — и. п.</p> <p>61. И. п. — сед, гантели внизу на полу параллельно. <i>1</i> — упор лежа сзади с опорой на гантели; <i>2</i> — и. п.; <i>3</i> — гантели в стороны; <i>4</i> — и. п.</p> <p>62. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вниз. <i>1</i> — наклон вперед с поворотом туловища налево, гантели в стороны; <i>2</i> — и. п.; <i>3-4</i> — то же в другую сторону.</p> <p>63. И. п. — о. с, гантели к плечам. <i>1</i> — прыжок ноги врозь, правую руку вверх; <i>2</i> — прыжок ноги вместе, гантели к плечам; <i>3</i> — прыжок ноги врозь, левую руку</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>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(на бросок переднюю подножку)</b></p> <p><b>3. упражнения для пресса</b> - 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>	
6.06.2020	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> И. п. — о. с, гантели вниз. 1- 2 — встать на носки, гантели в</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под</p>



	<p>65. стороны; 3-4 — и. п. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>69. 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>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><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>		самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
		3мин	
		1.5мин	
	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</p>	<p>1 подход по 20 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>60</p>

		<p>лежа</p> <p><b>2. имитация приема без партнера</b>(на бросок переднюю подножку)</p> <p><b>3. упражнения для пресса</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скручивание</li> <li>-ножницы</li> <li>-скручивание с поднятыми ногами</li> </ul>	<p>повторений</p> <p>3 подхода, между подходами 1мин отдых</p> <p>3 раза по 25, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
01-06.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: спортивная подготовка как основная форма подготовки спортсменов.			
01-06.06.2020	Просмотр чемпионатов по Дзюдо. художественный фильм Фанат 2.			