

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо группа - ТЗ Рустамов К .П.
на период с 18-23 мая 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: Совершенствование технических действий в стойке, в партере ранее изученных)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 18-23 мая 2020 г. для учащихся:

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

| | | | | |
|------------|-----|--|--------|--|
| 18.05.2020 | ОРУ | <p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с 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> |
| | | <ol style="list-style-type: none"> 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 вверх; 4 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам. | 3 мин | |
| | | Прыжки | 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> | |
| 19.05.2020 | ОРУ | <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> | |

| | | | | |
|------------|-----|--|---|--|
| | | <p>3. упражнения для прессы - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами</p> | <p>1 мин отдых</p> <p>3 раза по 30, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p> | |
| 20.04.2020 | ОРУ | <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>15. И. п. — о. с, гантели вниз. <i>1-2</i> — встать на носки, гантели в стороны; <i>3-4</i> — и. п.</p> <p>16. 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>17. 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>18. 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>19. 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>20. 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>21. 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 вверх; <i>4</i> — прыжок ноги вместе,</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> |

| | | | | |
|--|-----|---|--|--|
| | | гантели к плечам. 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. Упражнения на восстановление дыхания | 3мин 1.5мин | |
| | СФП | 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) 3. упражнения для пресса - 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 | |

| | | | | |
|------------|-----|--|--------------------|---------------------|
| 22.05.2020 | ОРУ | 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; | 2 мин 3 мин | 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> | 14 мин | Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием |
| | | 3мин | |
| | | 1.5мин | |
| СФП | <p>1. Упражнения для укрепления мышц ног(с гантелями) -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед</p> | 1 подход по 25 раз, перерыв между подходами | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <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> | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|------------|-----|--|---|--|
| 23.04.2020 | ОРУ | <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> | |
| 18-23.05.2020 | <p>Теоретическая подготовка Тема: спортивная подготовка как основная форма подготовки спортсменов.</p> | | | |

| | |
|-------------------|---|
| 18- 23.05.2020 | Просмотр чемпионатов по Дзюдо. художественный фильм Бросок. |
|-------------------|---|

Индивидуальный план работы на 18-23 мая 2020 г. для учащихся:

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

| | | | | |
|------------|-----|--|--------|---------------------|
| 18.05.2020 | ОРУ | 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 | |
| | | 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, | | |

| | | | | |
|------------|-----|--|---|--|
| | | <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>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>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> | |
| 19.05.2020 | ОРУ | Ходьба – обычная в умеренном | 2 мин | |

| | | | |
|--|---|----------------------------|--|
| | <p>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>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>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>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</p> | <p>3мин</p> <p>1.5мин</p> | |

| | | | | |
|------------|-----|---|--|--|
| | | дыхания | | |
| | 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> | |
| 20.05.2020 | ОРУ | <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>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</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>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>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 60 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых 3 раза по 25, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p> | |

| | | | | |
|------------|-----|--|---|---|
| 22.05.2020 | ОРУ | <p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с 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> <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</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 секундны перерыв. Следить за дыханием</p> |
|------------|-----|--|---|---|

| | | | | |
|------------|-----|---|--|--|
| | | вместе из и.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой. Упражнения на восстановление дыхания | 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 20 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>60 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых 3 раза по 25, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p> | |
| 23.05.2020 | ОРУ | <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.</p> <p>65. 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.;</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>3 — гантели в стороны; 4 — и. п. 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>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 3 раза по 25, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p> | |
| 18-23.05.2020 | Теоретическая подготовка Тема: спортивная подготовка как основная форма подготовки спортсменов. | | | |
| 18-23.05.2020 | Просмотр чемпионатов по Дзюдо. художественный фильм Бросок. | | | |