

**План работы  
тренера-преподавателя отделения дзюдо группа НП 3 Рустамов К.П.  
на период с 8-13 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: Самбо и Дзюдо. Сравнительный анализ систем борьбы)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 8-13 июня 2020 г. для учащихся:

- |                      |                       |                      |
|----------------------|-----------------------|----------------------|
| 1. Андриенко Евгений | 5. Мамонтов Евгений.  | 9. Собинов Григорий. |
| 2. Колотилов Аркадий | 6. Подосичный Никита. | 10. Хасанов Мухамма. |
| 3. Куцын Даниил.     | 7. Пятаков Родион.    |                      |
| 4. Локтионов Богдан. | 8. Рустамов Юсуф.     |                      |

8.06.2020	ОРУ	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	2 мин	
		<b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	3 мин	Следить за дыханием
		<b>ОРУ на месте с гантелями</b>	14 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
		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.		

		<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 прессы</b> - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами</p>	<p>1 подход по 15 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>60 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
10.06.2020	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>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,</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет.</p>

	<p>гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п.</p> <p>10. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вверх. 1 — наклон вперед, гантели между ног; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед прогнувшись, гантели за голову; 4 — и. п.</p> <p>11. И. п. — сед, гантели в стороны. 1 — сед углом, гантели соединить под ногами; 2 — и. п.; 3 — сед углом, гантели вперед; 4 — и. п.</p> <p>12. И. п. — сед, гантели внизу на полу параллельно. 1 — упор лежа сзади с опорой на гантели; 2 — и. п.; 3 — гантели в стороны; 4 — и. п.</p> <p>13. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вниз. 1 — наклон вперед с поворотом туловища налево, гантели в стороны; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону.</p> <p>14. И. п. — о. с, гантели к плечам. 1 — прыжок ноги врозь, правую руку вверх; 2 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам; 3 — прыжок ноги врозь, левую руку вверх; 4 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам.</p> <p><b>Прыжки</b> Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>3мин</p> <p>1.5мин</p>	<p>Между каждым упражнением делать 5-10 секундный 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</b></p>	<p>1 подход по 15 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>60 повторений 3 подхода,</p>	

		<p><b>партнера</b>(на бросок переднюю подножку)</p> <p><b>3. упражнения для прессы</b>  - скручивание  -ножницы  -скручивание с поднятыми ногами</p>	<p>между подходами 1 мин отдых</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
12.06.2020	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>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</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>вместе, гантели к плечам; 3 — прыжок ноги врозь, левую руку вверх; 4 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам.</p> <p><b>Прыжки</b> Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	3мин  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>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</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>	1 подход по 15 раз, перерыв между подходами 30 сек  60 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых  3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30 сек	

13.06.2020	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</p>	2 мин  3 мин	Следить за дыханием
------------	-----	---	--------------------	---------------------

	<p>захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ на месте с гантелями</b></p> <p>22. И. п. — о. с, гантели вниз. 1-2 — встать на носки, гантели в стороны; 3-4 — и. п.</p> <p>23. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п.</p> <p>24. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вверх. 1 — наклон вперед, гантели между ног; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед прогнувшись, гантели за голову; 4 — и. п.</p> <p>25. И. п. — сед, гантели в стороны. 1 — сед углом, гантели соединить под ногами; 2 — и. п.; 3 — сед углом, гантели вперед; 4 — и. п.</p> <p>26. И. п. — сед, гантели внизу на полу параллельно. 1 — упор лежа сзади с опорой на гантели; 2 — и. п.; 3 — гантели в стороны; 4 — и. п.</p> <p>27. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вниз. 1 — наклон вперед с поворотом туловища налево, гантели в стороны; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону.</p> <p>28. И. п. — о. с, гантели к плечам. 1 — прыжок ноги врозь, правую руку вверх; 2 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам; 3 — прыжок ноги врозь, левую руку вверх; 4 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам.</p> <p><b>Прыжки</b> Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	14 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
		3мин	
		1.5мин	
СФП	1. <b>Упражнения для укрепления мышц ног( с гантелями)</b> -тяга на одну ногу,	1 подход по 15 раз, перерыв	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- боковой выпад</li> <li>-наклон вперед</li> <li>-конькобежец</li> <li>-обратный выпад.</li> </ul> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p> <p>2. <b>имитация приема без партнера</b>(на бросок переднею подножку)</p> <p>3. <b>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>между подходами 30 сек</p> <p>60 повторений 3 подхода, между подходами 1 мин отдыха</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
08-13.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: спортивная подготовка как основная форма подготовки спортсменов.			
08-13.06.2020	Просмотр чемпионатов по Дзюдо. художественный фильм Тренер.			

## Индивидуальный план работы на 8-13 июня 2020 г. для учащихся:

1. Боев Кирилл.
2. Кравченко Кирилл.
3. Мерошников Артем.
4. Мухаметшин Артем.
5. Новожен Михаил.
6. Нестеренко Михаил.
7. Петрашев Александр.
8. Скварцов Иван.
9. Коротенко Даниил.

8.06.2020	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  Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. 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	
		29. И. п. — о. с, гантели вниз. 1-2 — встать на носки, гантели в стороны; 3-4 — и. п.		
		30. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п.		
		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.		
		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.		
		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.		
		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.		
		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		

		<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.</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</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 15 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>50 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
10.06.2020	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>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения</p>

	<p>36. И. п. — о. с, гантели вниз. 1-2 — встать на носки, гантели в стороны; 3-4 — и. п.</p> <p>37. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. 1-2 — глубокий присед на носках; 3-4 — и. п.</p> <p>38. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вверх. 1 — наклон вперед, гантели между ног; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед прогнувшись, гантели за голову; 4 — и. п.</p> <p>39. И. п. — сед, гантели в стороны. 1 — сед углом, гантели соединить под ногами; 2 — и. п.; 3 — сед углом, гантели вперед; 4 — и. п.</p> <p>40. И. п. — сед, гантели внизу на полу параллельно. 1 — упор лежа сзади с опорой на гантели; 2 — и. п.; 3 — гантели в стороны; 4 — и. п.</p> <p>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>	<p>выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
СФП	<p><b>1. Упражнения для укрепления мышц ног( с гантелями)</b> -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец</p>	<p>1 подход по 15 раз, перерыв между подходами 30 сек</p>	

		<p>-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 прессы</b>  - скручивание  -ножницы  -скручивание с поднятыми ногами</p>	<p>50 повторений</p> <p>3 подхода, между подходами 1мин отдых</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	
12.06.2020	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</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>

	49.	<p>другую сторону. И. п. — о. с, гантели к плечам. 1 — прыжок ноги врозь, правую руку вверх; 2 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам; 3 — прыжок ноги врозь, левую руку вверх; 4 — прыжок ноги вместе, гантели к плечам.</p> <p><b>Прыжки</b> Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	3мин	
	СФП	<p><b>1. Упражнения для укрепления мышц ног( с гантелями)</b> -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад. 3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</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 15 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>50 повторений 3 подхода, между подходами 1мин отдых</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30 сек</p>	

13.06.2020	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>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 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>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>
------------	-----	--	---	--

