Расписание

дистанционных занятий для учащихся МАУ СШОР №12 на период с 1 по 30 апреля 2020 года

Тренера по дзюдо: Ащеуловой И.Ю.

Группа ГНП-1 (дзюдо)

Этап спорт.	Направ лен-	Дата прове-	Дистанционное задание	Требования по ТБ	Форма контро
подгот овки	ность	дения	Содержание тренировочного занятия		ля
Начальная подготовка	Развитие силы (метод больших усилий). Повторение упражнения с постепенным повышением уровня усилий в каждом подходе.	01.04 16- 17.30	ОРУ на месте (общеразвивающие упражнения). Комплекс упражсений № 1 по ОФП. 1.И.П. (исходное положение) — упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола —3 подхода по30 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо). 2. И. П. — ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой. 3 подхода по 20 раз. 3. И.П. — лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)3х30раз. 4. И.П. — лежа на животе руки вытянуты вперед локтями не касаемся пола, ноги, вместе не сгибая в коленном суставе выполняем упражнение «лодочка» 3х30 сек. 5.И.П. — лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног — 3х30 раз (таз не отрывать от пола). Упражнения на гибкость 1. И.П. — ноги на ширине плеч, выполняем складку. Руками нужно коснуться пальцев ног, не сгибая колени. Тоже упражнение в позиции ноги вместе. 2. И.П. — складка из позиции сидя ноги врозь. 3. И.П. — упражнение поперечный шпагат. 4. И.П. — упражнение продольный шпагат. Посмотреть видео на https://judo.ru/ Кубок России 2019	 Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит на улице). Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой. Обязательно выполнять разминку, способствующую разогреванию основных групп мышц. Проводить тренировочное занятие только при хорошем самочувствии. До, после и в течении тренировки замерять ЧСС. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха. После занятия вымыть лицо и руки с мылом. 	Фото- отчет по Whats App
		03.04	Выполнить ОРУ и <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</i>	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила	Фото-
		16- 17.30	Посмотреть фильм « Легенда №17» . Составить ответ: какова роль тренера для спортсмена? Что такое работать в « тандеме»?	Техники безопасности и Правила личной гигиены	отчет по Whats

			App
06.04 16- 17.30	Выполнить ОРУ и <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП. Упражнения на гибкость.</i> Посмотреть фильм «Поддубный» . Составить ответ: какими чертами характера должен обладать спортемен?	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!	Фото- отчет по Whats App
08.04 16- 17.30	Выполнить ОРУ и Выполнить Комплекс упраженений № 2 по СФП. 1. Подвороты у стены вправо и влево 5 х 20раз в каждую сторону. 2. Подворот— Приседание с выполнением сброса соперника со спины 5х20раз.в каждую сторону 3. Махи у стены 2х50 раз на каждую ногу 4 Выполнение «Подсечки» со стулом. Правой и левой ногой 4х25 раз 5. Зацеп «Цыркуль» упражнение со стулом 4 х 25раз каждой ногой Упражнения на гибкость 6. Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек. 1. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек. 2. Упражнение с колен с партера на мост 20раз. 3. Упражнение со стойки на мост 10 раз. 4. Шпагат поперечный 3мин (статика) 5. Шпагат продольный 3 мин (статика) Изучить правила борьбы дзюдо на https://judo.ru/	 Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит на улице). Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой. Обязательно выполнять разминку, способствующую разогреванию основных групп мышц. Проводить тренировочное занятие только при хорошем самочувствии. До, после и в течении тренировки замерять ЧСС. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха. После занятия вымыть лицо и руки с мылом. 	Фото- отчет по Whats App
10.04 16- 17.30	Выполнить <i>Комплекс упраженений № 1 по ОФП.</i> Посмотреть видео на https://judo.ru/ Гран Шлем Германия 2020	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!	Фото- отчет по Whats App
13.04 16- 17.30	 ОРУ на месте (общеразвивающие упражнения). Комплекс упражнений № 2 по ОФП. Упражнение(исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 5х30раз. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5х30раз. Упражнение – пресс 5х30раз. 	 Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит на улице). 	

	 4. Упражнение – спина 5х30раз. 5. Упражнение – на статику в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5х60сек. Упражнения на гибкость Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек. 6. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек. 7. Упражнение с колен с партера на мост 20раз. 8. Упражнение со стойки на мост 10 раз. 9. Шпагат поперечный 3мин (статика) 	 Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой. Обязательно выполнять разминку, способствующую разогреванию основных групп мышц. Проводить тренировочное занятие только при хорошем самочувствии. До, после и в течении тренировки замерять ЧСС. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха. После занятия вымыть лицо и руки с мылом.
15.04 16- 17.30	 ОРУ на месте (общеразвивающие упражнения). Комплекс упражений № 1 по ОФП. 1.И.П. (исходное положение) — упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола —3 подхода по30 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо). 2. И. П. — ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой. 3 подхода по 20 раз. 3. И.П. — лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)3х30раз. 4. И.П. — лежа на животе руки вытянуты вперед локтями не касаемся пола, ноги, вместе не сгибая в коленном суставе выполняем упражнение «лодочка» 3х30 сек. 5.И.П. — лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног — 3х30 раз (таз не отрывать от пола). Упражнения на гибкость 1. И.П. — ноги на ширине плеч, выполняем складку. Руками нужно коснуться пальцев ног, не сгибая колени. Тоже упражнение в позиции ноги вместе. 2. И.П. — складка из позиции сидя ноги врозь. 3. И.П. — упражнение поперечный шпагат. 4. И.П. — упражнение продольный шпагат. 	 Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит на улице). Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой. Обязательно выполнять разминку, способствующую разогреванию основных групп мышц. Проводить тренировочное занятие только при хорошем самочувствии. До, после и в течении тренировки замерять ЧСС. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха. После занятия вымыть лицо и руки с мылом.
17.04 16- 17.30	 ОРУ на месте (общеразвивающие упражнения). Выполнить Комплекс упражнений № 2 по СФП. 1.Подвороты у стены вправо и влево 5 х 20раз в каждую сторону. 2.Подворот— Приседание с выполнением сброса соперника со спины 5х20раз.в каждую сторону 3. Махи у стены 2х50 раз на каждую ногу 	Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит

	4 Выполнение «Подсечки» со стулом.Правой и левой ногой 4х25 раз 5. Зацеп «Цыркуль» упражнение со стулом 4 х 25раз каждой ногой Упражнения на гибкость 6. Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек. 1. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек. 2. Упражнение с колен с партера на мост 20раз. 3. Упражнение со стойки на мост 10 раз. 4. Шпагат поперечный 3мин (статика) 5. Шпагат продольный 3 мин (статика)	на улице). 3. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой. 4. Обязательно выполнять разминку, способствующую разогреванию основных групп мышц. 5. Проводить тренировочное занятие только при хорошем самочувствии. 6. До, после и в течении тренировки замерять ЧСС. 7. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха. После занятия вымыть лицо и руки с мылом.
20.04 16- 17.30	 ОРУ на месте (общеразвивающие упражнения). Комплекс упражнений № 2 по ОФП. Л. Упражнение(исходное положение) — упор и лежа выполняем отжимание от пола 5х30раз. 2. Упражнение — Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5х30раз. 3. Упражнение — пресс 5х30раз. 4. Упражнение — на статику в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5х60сек. Упражнения на гибкость Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек. 6. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек. 7. Упражнение с колен с партера на мост 20раз. 8. Упражнение со стойки на мост 10 раз. 9. Шпагат поперечный 3мин (статика) 	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!
22.04 16- 17.30	 ОРУ на месте (общеразвивающие упражнения). Комплекс упражнений № 1 по ОФП. 1.И.П. (исходное положение) – упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –3 подхода по30 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо). 2. И. П. – ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой. 3 подхода по 20 раз. 3. И.П. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)3х30раз. 4. И.П. – лежа на животе руки вытянуты вперед локтями не касаемся пола, ноги, 	 Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит на улице). Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой. Обязательно выполнять разминку, способствующую разогреванию основных

	вместе не сгибая в коленном суставе выполняем упражнение «лодочка» 3х30 сек. 5.И.П. — лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног — 3х30 раз (таз не отрывать от пола). Упражнения на гибкость 1. И.П. — ноги на ширине плеч, выполняем складку. Руками нужно коснуться пальцев ног, не сгибая колени. Тоже упражнение в позиции ноги вместе. 2. И.П. — складка из позиции сидя ноги врозь. 3. И.П. — упражнение поперечный шпагат. 4. И.П. — упражнение продольный шпагат.	групп мышц. 5. Проводить тренировочное занятие только при хорошем самочувствии. 6. До, после и в течении тренировки замерять ЧСС. 7. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха. После занятия вымыть лицо и руки с мылом.
24.04	<u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения) Выполнить <i>Комплекс упражнений № 2 по СФП</i> .	ТБ Смотреть пункт №1:
16-17.30	1. Подвороты у стены вправо и влево 5 х 20раз в каждую сторону. 2. Подворот— Приседание с выполнением сброса соперника со спины 5х20раз.в каждую сторону 3. Махи у стены 2х50 раз на каждую ногу 4 Выполнение «Подсечки» со стулом. Правой и левой ногой 4х25 раз 5. Зацеп «Цыркуль» упражнение со стулом 4 х 25раз каждой ногой Упражнения на гибкость 6. Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек. 1. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек. 2. Упражнение с колен с партера на мост 20раз. 3. Упражнение со стойки на мост 10 раз. 4. Шпагат поперечный 3мин (статика) 5. Шпагат продольный 3 мин (статика)	Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!
27.04 16- 17.30	 ОРУ на месте (общеразвивающие упражнения). Комплекс упражений № 2 по ОФП. 1. Упражнение (исходное положение) — упор и лежа выполняем отжимание от пола 5х30раз. 2. Упражнение — Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5х30раз. 3. Упражнение — пресс 5х30раз. 4. Упражнение — спина 5х30раз. 5. Упражнение — на статику в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5х60сек. Упражнения на гибкость Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек. 	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!

		6. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем		
		пола. Ноги не сгибаем. 60сек.		
		7. Упражнение с колен с партера на мост 20раз.		
		8. Упражнение со стойки на мост 10 раз.		
<u> </u>		9. Шпагат поперечный 3мин (статика)	TT 0	
	29.04	<u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения).	ТБ Смотреть пункт №1:	
		<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП .</u>		
	16-	1.И.П. (исходное положение) – упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью	Соблюдать правила Техники безопасности и	
	17.30	коснуться пола –3 подхода по30 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе		
		позвоночника, держать прямо).	Правила личной гигиены!	
		2. И. П. – ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой.		
		3 подхода по 20 раз.		
		3. И.П. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и		
		разгибание туловища (пресс)3х30раз.		
		4. И.П. – лежа на животе руки вытянуты вперед локтями не касаемся пола, ноги,		
		вместе не сгибая в коленном суставе выполняем упражнение «лодочка» 3х30 сек.		
		5.И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног –		
		3х30 раз (таз не отрывать от пола).		
		Упражнения на гибкость		
		1. И.П. – ноги на ширине плеч, выполняем складку. Руками нужно коснуться пальцев		
		ног, не сгибая колени. Тоже упражнение в позиции ноги вместе.		
		2. И.П. – складка из позиции сидя ноги врозь.		
		3. И.П. – упражнение поперечный шпагат.		
		4. И.П. – упражнение продольный шпага		

Расписание

дистанционных занятий для учащихся МАУ СШОР №12 на период с 1 по 30 апреля 2020 года

Тренера по дзюдо: Ащеуловой И.Ю.

Группа ГНП-3 (дзюдо)

Этап	Направ	Дата	Дистанционное задание	Требования по ТБ	Форма
спорт.	лен- ность	прове- дения	Содержание тренировочного занятия		контрол я
овки					
подготовка	Развитие силы (метод больших усилий). упражнения с постепенным повышением уровня кдом подходе.	01.04 17.30-19.00	 ОРУ на месте (общеразвивающие упражнения). Комплекс упражнений № 2 по ОФП. 1. Упражнение (исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 5х30раз. 2. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5х30раз. 3. Упражнение – пресс 5х30раз. 4. Упражнение – спина 5х30раз. 5. Упражнение – на статику в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5х60сек. Упражнения на гибкость Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек. 1. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек. 2. Упражнение с колен с партера на мост 20раз. 3. Упражнение с стойки на мост 10 раз. 4. Шпагат поперечный 3мин (статика) 5. Шпагат продольный 3 мин (статика) 6. Выпады в сторону на правую и левую ногу. По 10 раз на каждую ногу. Выполнить ОРУ и Комплекс упражнений № 2 по ОФП 	 Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит на улице). Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой. Обязательно выполнять разминку, способствующую разогреванию основных групп мышц. Проводить тренировочное занятие только при хорошем самочувствии. До, после и в течении тренировки замерять ЧСС. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха. После занятия вымыть лицо и руки с мылом 	Фото- отчет по WhatsAp p
Начальная	Разві Повторение упра: усилий в каждом	18.15- 19.00	Посмотреть Дзюдо-судейство-семинар - YouTube www.youtube.com → playlist	Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!	отчет по WhatsAp
	l i	03.04	Выполнить ОРУ и <i>Комплекс упражнений № 2 по ОФП</i> .	ТБ Смотреть пункт №1:	Фото-

17.30-	Прочитать об Истории Дзюдо. Как все начиналось из древности до наших дней.	Соблюдать правила Техники	отчет по
19.00		безопасности и	WhatsAp
		Правила личной гигиены!	p -
06.04	Выполнить ОРУ и <i>Комплекс упраженений № 2 по ОФП</i> .	ТБ Смотреть пункт №1:	Фото-
17.30-	Поворить технику желтого пояса 5 Кю, знать все приемы в стойке и партере.	Соблюдать правила Техники	отчет по
19.00		безопасности и	WhatsAp
		Правила личной гигиены!	р
07.04	Выполнить ОРУ и <i>Комплекс упражнений № 2 по ОФП</i> .	ТБ Смотреть пункт №1:	Фото-
17.30-	Посмотреть фильм «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее» .Ответить на кого из героев фильма	Соблюдать правила Техники	отчет по
19.00	хотел бы ты быть похож?	безопасности и	WhatsAp
20.24		Правила личной гигиены!	p
08.04	Выполнить ОРУ на месте и <i>Комплекс упражнений № 1 по СФП</i> .	ТБ Смотреть пункт №1:	Фото-
17.30-	Упражнения с резиной для борцов	Соблюдать правила Техники	ОТЧЕТ ПО
19.00	1.Тяга борцовской резины к животу	безопасности и	WhatsAp
	2.Мельница	Правила личной гигиены!	p
	3.Выброс обеих рук вперед		
	4.Проходка в ноги с сопротивлением		
	5.Выпрыгивания в даль с сопротивлением		
	Посмотреть видео на https://youtu.be/NG6FJKIZ13g работа на резине		
09.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 2 по ОФП</i> .	ТБ Смотреть пункт №1:	Фото-
18.15-	Посмотреть фильм «Движение вверх». Описать морально-волевые качества спортсменов.	Соблюдать правила Техники	отчет по
19.00		безопасности и	WhatsAp
		Правила личной гигиены!	p
10.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 2 по СФП</i> .	1. Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия,	Фото-
17.30-	1. Подвороты у стены вправо и влево 5 x 20 раз в каждую сторону.	разложив дальше зоны занятий.	отчет по
19.00	2.Подворот – Приседание с выполнением сброса соперника со спины 5х20раз.в каждую сторону	2. Спортивная одежда и обувь должны	WhatsAp
	3. Махи у стены 2х50 раз на каждую ногу	соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если	p
	4 Выполнение «Подсечки» со стулом. Правой и левой ногой 4x25 раз	занятие проходит на улице).	
	5. Зацеп «Циркуль» упражнение со стулом 4 х 25раз каждой ногой	3. Обувь должна быть чистой и с	
	Упражнения на гибкость	нескользкой подошвой. 4. Обязательно выполнять разминку,	
	6. Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук	способствующую разогреванию	
	пола. 60сек.	основных групп мышц.	
	7. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола.	5. Проводить тренировочное занятие только при хорошем самочувствии.	
	Ноги не сгибаем. 60сек.	6. До, после и в течении тренировки	
	8. Упражнение с колен с партера на мост 20раз.	замерять ЧСС.	
	9. Упражнение со стойки на мост 10 раз.	7. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.	
	10. Шпагат поперечный 3мин (статика)	занятии и отдыха. После занятия вымыть лицо и руки с мылом	

13.04 17.30- 19.00	11. Шпагат продольный 3 мин (статика) Посмотреть видео https://www.youtube.com > watch СФП для дзюдоистов Выполнить ОРУ и Комплекс упраженений № 1 по СФП. Посмотреть 10 лучших упражнений для борцов дзюдо - Мир-дзюдо.рф мир-дзюдо.рф > 192-10-luchshikh-uprazhnenii-dlya-bortsov-dzyudo	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!	Фото- отчет по WhatsAp p
14.04 17.30- 19.00	Выполнить ОРУ и <i>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</i> Составить свой комплекс ОФП и СФП под свои «коронные» броски. (по 5 упражнений)	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!	Фото- отчет по WhatsAp p
15.04 17.30- 19.00	 ОРУ на месте (общеразвивающие упражнения). Комплекс упражнений № 1 по ОФП. 1.И.П. (исходное положение) — упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола —3 подхода по30 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо). 2. И. П. — ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой. З подхода по 20 раз. 3. И.П. — лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)3х30раз. 4. И.П. — лежа на животе руки вытянуты вперед локтями не касаемся пола, ноги, вместе не сгибая в коленном суставе выполняем упражнение «лодочка» 3х30 сек. 5.И.П. — лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног —3х30 раз (таз не отрывать от пола). Упражнения на гибкость 1. И.П. — ноги на ширине плеч, выполняем складку. Руками нужно коснуться пальцев ног, не сгибая колени. Тоже упражнение в позиции ноги вместе. 2. И.П. — складка из позиции сидя ноги врозь. 3. И.П. — упражнение поперечный шпагат. 4. И.П. — упражнение продольный шпагат. Посмотреть видео на https://judo.ru/Кубок России 2019 	 Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит на улице). Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой. Обязательно выполнять разминку, способствующую разогреванию основных групп мышц. Проводить тренировочное занятие только при хорошем самочувствии. До, после и в течении тренировки замерять ЧСС. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха. После занятия вымыть лицо и руки с мылом 	
16.04 18.15- 19.00	Выполнить ОРУ и <i>Комплекс упраженений № 1 по ОФП</i> . Посмотреть фильм « Легенда №17» . Составить ответ: какова роль тренера для спортсмена? Что такое работать в « тандеме»?	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и	

			Правила личной гигиены!
	17.04	Выполнить ОРУ и <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП. Упражнения на гибкость.</i>	ТБ Смотреть пункт №1:
17	7.30-	Посмотреть фильм «Поддубный» . Составить ответ: какими чертами характера должен обладать	Соблюдать правила Техники
	19.00	спортсмен?	безопасности и
			Правила личной гигиены!
	20.04 7.30- 19.00	Выполнить ОРУ и Выполнить Комплекс упраженений № 2 по СФП. 1.Подвороты у стены вправо и влево 5 х 20раз в каждую сторону. 2.Подворот— Приседание с выполнением сброса соперника со спины 5х20раз.в каждую сторону 3. Махи у стены 2х50 раз на каждую ногу 4 Выполнение «Подсечки» со стулом.Правой и левой ногой 4х25 раз 5. Зацеп «Циркуль» упражнение со стулом 4 х 25раз каждой ногой Упражнения на гибкость 6. Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек. 1. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек. 2. Упражнение с колен с партера на мост 20раз. 3. Упражнение со стойки на мост 10 раз. 4. Шпагат поперечный 3мин (статика) 5. Шпагат продольный 3 мин (статика)	 Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит на улице). Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой. Обязательно выполнять разминку, способствующую разогреванию основных групп мышц. Проводить тренировочное занятие только при хорошем самочувствии. До, после и в течении тренировки замерять ЧСС. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха. После занятия вымыть лицо и руки с мылом
		Изучить правила борьбы дзюдо на https://judo.ru/	
	21.04 7.30-19.00	Выполнить <u>Комплекс упраженений № 1 по ОФП.</u> Посмотреть видео на https://judo.ru/ Гран Шлем Германия 2020	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!
	22.04 7.30- 19.00	 ОРУ на месте (общеразвивающие упражнения). Комплекс упражнений № 2 по ОФП. 1. Упражнение (исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 5х30раз. 2. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5х30раз. 3. Упражнение – пресс 5х30раз. 4. Упражнение – спина 5х30раз. 5. Упражнение – на статику в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5х60сек. Упражнения на гибкость Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек. 6. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек. 	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!

23.04 18.15- 19.00	 7. Упражнение с колен с партера на мост 20раз. 8. Упражнение со стойки на мост 10 раз. 9. Шпагат поперечный Змин (статика) ОРУ на месте (общеразвивающие упражнения). Комплекс упраженений № 1 по ОФП. 1.И.П. (исходное положение) — упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола —3 подхода по30 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо). 2. И. П. — ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой. З подхода по 20 раз. 3. И.П. — лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)3х30раз. 4. И.П. — лежа на животе руки вытянуты вперед локтями не касаемся пола, ноги, вместе не сгибая в коленном суставе выполняем упражнение «лодочка» 3х30 сек. 5.И.П. — лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног —3х30 раз (таз не отрывать от пола). Упражнения на гибкость 1. И.П. — ноги на ширине плеч, выполняем складку. Руками нужно коснуться пальцев ног, не 	Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит на улице). Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой. Обязательно выполнять разминку, способствующую разогреванию основных групп мышц. Проводить тренировочное занятие только при хорошем самочувствии. До, после и в течении тренировки замерять ЧСС. Соблюдать усгановленные режимы занятий и отдыха. После занятия вымыть лицо и руки
24.04 17.30- 19.00	 И.П. – ноги на ширине плеч, выполняем складку. Руками нужно коснуться пальцев ног, не сгибая колени. Тоже упражнение в позиции ноги вместе. И.П. – складка из позиции сидя ноги врозь. И.П. – упражнение поперечный шпагат. И.П. – упражнение продольный шпагат. И.П. – упражнение продольный шпагат. ОРУ на месте (общеразвивающие упражнения). Выполнить Комплекс упражнений № 2 по СФП. Подвороты у стены вправо и влево 5 х 20раз в каждую сторону. Подворот— Приседание с выполнением сброса соперника со спины 5х20раз.в каждую сторону Махи у стены 2х50 раз на каждую ногу 	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!
	4 Выполнение «Подсечки» со стулом. Правой и левой ногой 4х25 раз 5. Зацеп «Циркуль» упражнение со стулом 4 х 25раз каждой ногой Упражнения на гибкость 6. Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек. 1. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек. 2. Упражнение с колен с партера на мост 20раз. 3. Упражнение со стойки на мост 10 раз.	

	4. Шпагат поперечный 3мин (статика) 5. Шпагат продольный 3 мин (статика)	
27.04 17.30- 19.00	 ОРУ на месте (общеразвивающие упражнения). Комплекс упражнений № 2 по ОФП. 1. Упражнение (исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 5х30раз. 2. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5х30раз. 3. Упражнение – пресс 5х30раз. 4. Упражнение – спина 5х30раз. 5. Упражнение – на статику в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5х60сек. Упражнения на гибкость Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек. 6. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек. 7. Упражнение с колен с партера на мост 20раз. 8. Упражнение со стойки на мост 10 раз. 	 8. Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. 9. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит на улице). 10. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой. 11. Обязательно выполнять разминку, способствующую разогреванию основных групп мышц. 12. Проводить тренировочное занятие только при хорошем самочувствии. 13. До, после и в течении тренировки замерять ЧСС. 14. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха. После занятия вымыть лицо и руки
28.04 17.30- 19.00	 9. Шпагат поперечный Змин (статика) ОРУ на месте (общеразвивающие упражнения). Комплекс упражнений № 1 по ОФП. 1.И.П. (исходное положение) — упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола —3 подхода по30 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо). 2. И. П. — ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой. З подхода по 20 раз. 3. И.П. — лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)3х30раз. 4. И.П. — лежа на животе руки вытянуты вперед локтями не касаемся пола, ноги, вместе не сгибая в коленном суставе выполняем упражнение «лодочка» 3х30 сек. 5.И.П. — лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног —3х30 раз (таз не отрывать от пола). Упражнения на гибкость 1. И.П. — ноги на ширине плеч, выполняем складку. Руками нужно коснуться пальцев ног, не сгибая колени. Тоже упражнение в позиции ноги вместе. 2. И.П. — складка из позиции сидя ноги врозь. 3. И.П. — упражнение поперечный шпагат. 	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!

		LAND	T 1
		4. И.П. – упражнение продольный шпагат.	
	29.04	<i>ОРУ на месте</i> (общеразвивающие упражнения)	 Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия,
	17.30-	Выполнить <i>Комплекс упраженений № 2 по СФП</i> .	разложив дальше зоны занятий.
	19.00	1.Подвороты у стены вправо и влево 5 x 20раз в каждую сторону.	2. Спортивная одежда и обувь должны
		2.Подворот – Приседание с выполнением сброса соперника со спины 5х20раз.в каждую сторону	соответствовать занятиям,
		3. Махи у стены 2х50 раз на каждую ногу	погодным и другим условиям (если занятие проходит на улице).
		4 Выполнение «Подсечки» со стулом. Правой и левой ногой 4х25 раз	3. Обувь должна быть чистой и с
		5. Зацеп «Циркуль» упражнение со стулом 4 х 25раз каждой ногой	нескользкой подошвой.
		Упражнения на гибкость	4. Обязательно выполнять разминку, способствующую разогреванию
		6. Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук	основных групп мышц.
		пола. 60сек.	5. Проводить тренировочное занятие
		12. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола.	только при хорошем самочувствии. 6. До, после и в течении тренировки
		Ноги не сгибаем. 60сек.	замерять ЧСС.
		13. Упражнение с колен с партера на мост 20раз.	7. Соблюдать установленные режимы
		14. Упражнение со стойки на мост 10 раз.	занятий и отдыха. После занятия вымыть лицо и руки
		15. Шпагат поперечный Змин (статика)	после запятия вымыть янцо и руки
		16. Шпагат продольный 3 мин (статика)	
		10. Hittarar npogosibilism 5 mmi (Graffika)	
	30.04	<i>ОРУ на месте</i> (общеразвивающие упражнения).	ТБ Смотреть пункт №1:
	18.15-	Комплекс упражнений № 2 по ОФП.	Соблюдать правила Техники
	19.00	1. Упражнение(исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 5х30раз.	безопасности и
		2. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5х30раз.	Правила личной гигиены!
		3. Упражнение – пресс 5x30pa3.	
		4. Упражнение – спина 5х30раз.	
		5. Упражнение – на статику в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит	
		прямо 5х60сек.	
		Упражнения на гибкость	
		Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола.	
		60сек.	
		17. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем	
		пола. Ноги не сгибаем. 60сек.	
		18. Упражнение с колен с партера на мост 20раз.	
		19. Упражнение со стойки на мост 10 раз.	
		20. Шпагат поперечный 3мин (статика)	