

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. подгот овки	Направ лен- ность	Дата прове- дения	<p style="text-align: center;">Дистанционное задание</p> <p style="text-align: center;">Содержание тренировочного занятия</p>	Требования по ТБ	Форма контро ля
Начальная подготовка	Развитие силы (метод больших усилий). Повторение упражнения с постепенным повышением уровня усилий в каждом подходе.	01.04 16-17.30	<p><u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения). <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> 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). <u>Упражнения на гибкость</u> 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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. 2. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит 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. <p>После занятия вымыть лицо и руки с мылом.</p>	Фото- отчет по Whats App
		03.04 16-17.30	<p>Выполнить ОРУ и <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></p> <p>Посмотреть фильм « Легенда №17» . Составить ответ: какова роль тренера для спортсмена? Что такое работать в « тандеме»?</p>	<p>ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены</p>	Фото- отчет по Whats

					App
	06.04 16- 17.30	Выполнить ОРУ и <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП. Упражнения на гибкость.</u> Посмотреть фильм «Поддубный» . Составить ответ: какими чертами характера должен обладать спортсмен ?		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 <u>Комплекс упражнений № 2 по СФП.</u> 1.Подвороты у стены вправо и влево 5 x 20раз в каждую сторону. 2.Подворот– Приседание с выполнением сброса соперника со спины 5x20раз в каждую сторону 3. Махи у стены 2x50 раз на каждую ногу 4.Выполнение «Подсечки» со стулом.Правой и левой ногой 4x25 раз 5. Зацеп «Цыркуль» упражнение со стулом 4 x 25раз каждой ногой <u>Упражнения на гибкость</u> 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/		1. Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. 2. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит 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.	Фото- отчет по Whats App
	10.04 16- 17.30	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 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!	Фото- отчет по Whats App
	13.04 16- 17.30	<u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения). <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> 1. Упражнение(исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 5x30раз. 2. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5x30раз. 3. Упражнение – пресс 5x30раз.		1. Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. 2. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит на улице).	

		<p>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)</p>	<p>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.</p>	
15.04 16- 17.30	<p><u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения). <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> 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.</p>	<p>1. Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. 2. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит 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.</p>		
17.04 16- 17.30	<p><u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения). Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по СФП.</u> 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</p>	<p>1. Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. 2. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит</p>		

		<p>4 Выполнение «Подсечки» со стулом.Правой и левой ногой 4x25 раз 5. Зацеп «Цыркель» упражнение со стулом 4 x 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)</p>	<p>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.</p>	
16-17.30	<p>20.04 <u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения). <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> 1. Упражнение(исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 5x30раз. 2. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5x30раз. 3. Упражнение – пресс 5x30раз. 4. Упражнение – спина 5x30раз. 5. Упражнение – на статику в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5x60сек. 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)</p>	<p>ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!</p>		
16-17.30	<p>22.04 <u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения). <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> 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)3x30раз. 4. И.П. – лежа на животе руки вытянуты вперед локтями не касаемся пола, ноги,</p>	<p>1. Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. 2. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит на улице). 3. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой. 4. Обязательно выполнять разминку, способствующую разогреванию основных</p>		

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

		<p>6. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек.</p> <p>7. Упражнение с колен с партера на мост 20раз.</p> <p>8. Упражнение со стойки на мост 10 раз.</p> <p>9. Шпагат поперечный 3мин (статика)</p>		
16-17.30	<p>29.04</p>	<p><u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения). <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <i>1.И.П.</i> (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). <u>Упражнения на гибкость</u> 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</p>	<p>ТБ Смотреть пункт №1:</p> <p>Соблюдать правила Техники безопасности и</p> <p>Правила личной гигиены!</p>	

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 спорт. подготов- овки	Направ- лен- ность	Дата прове- дения	Дистанционное задание Содержание тренировочного занятия	Требования по ТБ	Форма контрол- я
Начальная подготовка	Развитие силы (метод больших усилий). Повторение упражнения с постепенным повышением уровня усилий в каждом подходе.	01.04 17.30- 19.00	<u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения). <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> 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. <u>Упражнения на гибкость</u> 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) 6. Выпады в сторону на правую и левую ногу. По 10 раз на каждую ногу.	1. Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. 2. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит 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	Фото- отчет по WhatsApp
		02.04 18.15- 19.00	Выполнить ОРУ и <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП</u> <u>Посмотреть Дзюдо-судейство-семинар - YouTube</u> <u>www.youtube.com › playlist</u>	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!	Фото- отчет по WhatsApp
		03.04	Выполнить ОРУ и <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u>	ТБ Смотреть пункт №1:	Фото-

	17.30-19.00	Прочитать об Истории Дзюдо. Как все начиналось из древности до наших дней.	Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!	отчет по WhatsApp
	06.04 17.30-19.00	Выполнить ОРУ и <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> Поворить технику желтого пояса 5 Кю, знать все приемы в стойке и партере.	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!	Фото-отчет по WhatsApp
	07.04 17.30-19.00	Выполнить ОРУ и <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> Посмотреть фильм «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее» . Ответить на кого из героев фильма хотел бы ты быть похож?	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!	Фото-отчет по WhatsApp
	08.04 17.30-19.00	Выполнить ОРУ на месте и <u>Комплекс упражнений № 1 по СФП.</u> <u>Упражнения с резиной для борцов</u> 1. Тяга борцовской резины к животу 2. Мельница 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	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!	Фото-отчет по WhatsApp
	09.04 18.15-19.00	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> Посмотреть фильм «Движение вверх». Описать морально-волевые качества спортсменов.	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!	Фото-отчет по WhatsApp
	10.04 17.30-19.00	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по СФП.</u> 1. Подвороты у стены вправо и влево 5 x 20раз в каждую сторону. 2. Подворот– Приседание с выполнением сброса соперника со спины 5x20раз.в каждую сторону 3. Махи у стены 2x50 раз на каждую ногу 4. Выполнение «Подсечки» со стулом. Правой и левой ногой 4x25 раз 5. Зацеп «Циркуль» упражнение со стулом 4 x 25раз каждой ногой <u>Упражнения на гибкость</u> 6. Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек. 7. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек. 8. Упражнение с колен с партера на мост 20раз. 9. Упражнение со стойки на мост 10 раз. 10. Шпагат поперечный 3мин (статика)	1. Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. 2. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит 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	Фото-отчет по WhatsApp

		11. Шпагат продольный 3 мин (статика) Посмотреть видео https://www.youtube.com › watch СФП для дзюдоистов		
	13.04 17.30- 19.00	Выполнить ОРУ и <u>Комплекс упражнений №1 по СФП.</u> Посмотреть 10 лучших упражнений для борцов дзюдо - Мир-дзюдо.рф мир-дзюдо.рф › 192-10-luchshikh-uprazhnenij-dlya-bortsov-dzyudo	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!	Фото-отчет по WhatsApp
	14.04 17.30- 19.00	Выполнить ОРУ и <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u> <u>Составить свой комплекс ОФП и СФП под свои «коронные» броски. (по 5 упражнений)</u>	ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!	Фото-отчет по WhatsApp
	15.04 17.30- 19.00	<u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения). <u>Комплекс упражнений №1 по ОФП.</u> <u>И.П.</u> (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). <u>Упражнения на гибкость</u> 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	1. Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. 2. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит 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	
	16.04 18.15- 19.00	Выполнить ОРУ и <u>Комплекс упражнений №1 по ОФП.</u> 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 17.30- 19.00	Выполнить ОРУ и <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП. Упражнения на гибкость.</u> Посмотреть фильм «Поддубный» . Составить ответ: какими чертами характера должен обладать спортсмен ?		ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!	
20.04 17.30- 19.00	Выполнить ОРУ и Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по СФП.</u> 1.Подвороты у стены вправо и влево 5 x 20раз в каждую сторону. 2.Подворот– Приседание с выполнением сброса соперника со спины 5x20раз.в каждую сторону 3. Махи у стены 2x50 раз на каждую ногу 4.Выполнение «Подсечки» со стулом.Правой и левой ногой 4x25 раз 5. Зацеп «Циркуль» упражнение со стулом 4 x 25раз каждой ногой <u>Упражнения на гибкость</u> 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/		1. Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. 2. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит 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	
21.04 17.30- 19.00	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 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 17.30- 19.00	<u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения). <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> 1. Упражнение(исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 5x30раз. 2. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5x30раз. 3. Упражнение – пресс 5x30раз. 4. Упражнение – спина 5x30раз. 5. Упражнение – на статику в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5x60сек. <u>Упражнения на гибкость</u> 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!	

		<p>7. Упражнение с колен с партера на мост 20раз. 8. Упражнение со стойки на мост 10 раз. 9. Шпагат поперечный 3мин (статика)</p>		
23.04 18.15- 19.00	<p><u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения). <u>Комплекс упражнений №1 по ОФП.</u> 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). <u>Упражнения на гибкость</u> 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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. 2. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит 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. <p>После занятия вымыть лицо и руки</p>		
24.04 17.30- 19.00	<p><u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения). Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по СФП.</u> 1.Подвороты у стены вправо и влево 5 x 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 x 25раз каждой ногой <u>Упражнения на гибкость</u> 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.</p>	<p>ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!</p>		

		<p>4. Шпагат поперечный 3мин (статика) 5. Шпагат продольный 3 мин (статика)</p>		
27.04 17.30- 19.00	<p><u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения). <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p>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.</p> <p><u>Упражнения на гибкость</u> 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)</p>	<p>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.</p> <p>После занятия вымыть лицо и руки</p>		
28.04 17.30- 19.00	<p><u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения). <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></p> <p>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).</p> <p><u>Упражнения на гибкость</u></p> <p>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.</p>	<p>ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!</p>		

		<p>4. И.П. – упражнение продольный шпагат.</p> <p>29.04 17.30-19.00 <u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения) Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по СФП.</u></p> <p>1. Подвороты у стены вправо и влево 5 x 20раз в каждую сторону. 2. Подворот– Приседание с выполнением сброса соперника со спины 5x20раз.в каждую сторону 3. Махи у стены 2x50 раз на каждую ногу 4. Выполнение «Подсечки» со стулом.Правой и левой ногой 4x25 раз 5. Зацеп «Циркуль» упражнение со стулом 4 x 25раз каждой ногой</p> <p><u>Упражнения на гибкость</u></p> <p>6. Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек. 12. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек. 13. Упражнение с колен с партера на мост 20раз. 14. Упражнение со стойки на мост 10 раз. 15. Шпагат поперечный 3мин (статика) 16. Шпагат продольный 3 мин (статика)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приготовить весь инвентарь, необходимый для занятия, разложив дальше зоны занятий. 2. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям, погодным и другим условиям (если занятие проходит 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. <p>После занятия вымыть лицо и руки</p>	
		<p>30.04 18.15-19.00 <u>ОРУ на месте</u> (общеразвивающие упражнения). <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p>1. Упражнение(исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 5x30раз. 2. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5x30раз. 3. Упражнение – пресс 5x30раз. 4. Упражнение – спина 5x30раз. 5. Упражнение – на статику в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5x60сек.</p> <p><u>Упражнения на гибкость</u></p> <p>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)</p>	<p>ТБ Смотреть пункт №1: Соблюдать правила Техники безопасности и Правила личной гигиены!</p>	