

Расписание и план занятий тренера Валиулова Ш.А					
№ п/п	ФИО педагога	Объединение/ группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1.	Валиулов Ш.А.	Дзюдо	06.04.2020	<p>До выполнения комплекса необходимо разогреть мышцы (ОРУ)</p> <p>Комплекс упражнений по ОФП. №1</p> <p>Упражнения силовые</p> <ol style="list-style-type: none"> Бег на месте 30 сек. Приседания выпрыгиванием с хлопками над головой. 3 подхода по 20 раз. Отжимания от пола 3 подхода по 20 раз. Лечь на пол, руки вдоль туловища, поднятие и опускание прямых ног 3 подхода по 20 раз. <p>Упражнения на гибкость.</p> <ol style="list-style-type: none"> Лежа на животе, взяться за ноги и прогнуться. Удерживать 20 сек. Гимнастический мостик. 3 подхода по 20 сек. Лежа на животе руки вытянуть в стороны. Прогибаясь, достать ногой разноименную руку. 30 сек Наклоны вперед-назад. 1 мин. <p>Упражнения на растяжение.</p> <ol style="list-style-type: none"> «Складочка» Сидя ноги вытянуть вперед, достать руками пальцы ног. 30 сек Шпагат продольный в правую и в левую стороны. 1 мин Шпагат поперечный. 1 мин. <p>СФП</p> <ol style="list-style-type: none"> Работа с резиной.5 мин. Повороты у стенки в правую и левую стороны. по 100 раз Подсечки на месте в правую и левую стороны. По 100 раз <p>Просмотр фильма «Гений дзюдо»</p>	Фотоотчет по WhatsApp
			08.04.2020	ОРУ Комплекс ОФП №1 Просмотр фильма «Чистая победа»2012г.	
			10	ОРУ Комплекс ОФП №1 Просмотр фильма «Дангал» Индия.	
			07	<p>До выполнения комплекса необходимо разогреть мышцы (ОРУ)</p> <p>Комплекс упражнений по ОФП. №2</p> <p>Упражнения силовые</p> <ol style="list-style-type: none"> Бег на месте с высоким подниманием бедра 30 сек. Прыжки на правой ноге, на левой, на 	

				<p>обеих ногах . 1 мин.</p> <p>3.Отжимания с хлопками 3 подхода по 5 раз.</p> <p>4.Лежа на полу руки за голову, поднимание туловища 3 подхода по 20 раз.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>1.»Лодочка» Лежа на животе, руки вытянуть вперед, одновременно поднимаем руки и ноги 3 подхода по 20 раз.</p> <p>2. Из стойки на коленях встаем на гимнастический мост. 3 подхода</p> <p>3.Подойти спиной к стене, прогнувшись упереться руками и, перебирая руками по стенке встать на гимнастический мостик. 5 раз</p> <p>4.Наклоны вперед-назад. 1 мин.</p> <p>Упражнения на растяжение.</p> <p>1. Сидя на полу ноги врозь, наклоны к правой ноге, к левой, по центру 30 сек.</p> <p>2.»Перекаты» Сидя на правой ноге на корточках левая прямая в сторону. Делаем перекаты- перемещаем центр тяжести с правой ноги на левую. 30 сек.</p> <p>3.Шпагат поперечный. 1 мин.</p> <p>СФП</p> <p>1.Работа с резиной.10 мин.</p> <p>2.Подхваты у стенки в правую и левую стороны. по 100 раз</p> <p>3.Имитация передней подножки в правую и левую стороны. По 100 раз</p> <p>Просмотр фильма «Гений дзюдо»</p>	
			09	<p>До выполнения комплекса необходимо разогреть мышцы (ОРУ)</p> <p>Комплекс упражнений по ОФП. №2</p> <p>Просмотр фильма «Дангал» Индия.</p>	
			11	<p>До выполнения комплекса необходимо разогреть мышцы (ОРУ)</p> <p>Комплекс упражнений по ОФП. №2</p>	