

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Л.В. Ткаченко

« ____ » _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

ГО г. Кумертау РБ

_____ С.А. Андрюшин

« ____ » _____ 2021г.

ПЛАН
учебно-тренировочных занятий
на период дистанционного
обучения
Отделение: борьба Дзюдо
Тренер-преподаватель: Шрамкова Е.А.

Дата	СОГ	НП ²	НП ²
04.10 понедельник		<p>Подготовительная часть. Разминка (15 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Круговое движение головой (вправо, влево);2. Повороты головой (вверх, вниз);3. Круговые движения кулаками;4. Круговые движения предплечьями перед собой (наружу, внутрь);5. Круговые движения прямыми руками (вперед, назад);6. Вращение плечевыми суставами (вперед, назад);7. Круговые движения корпусом (вправо, влево);8. Вращение тазобедренным суставом (вправо, влево);9. Ходьба, высоко поднимая колени;10. Вращение коленными суставами (вправо, влево);11. Вращение коленными суставами (внутрь, наружу);12. Упражнение «Березка»;13. Стойка на голове у стены;14. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую;15. Широкая стойка наклоны к правой в середину и к левой ноге. <p>Основная часть. ОФП (30 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Отжимания от пола 3×102. Планка 3×1 мин.3. Подтягивания 3×104. Пресс 5×105. Скакалка 3×306. Имитация бросков <p>Заключительная часть (10 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Упражнения на гибкость;2. Упражнения на растяжку.	

<p>05.10 вторник</p>	<p>Подготовительная часть. Разминка (15 мин.) 1. Круговое движение головой (вправо, влево); 2. Повороты головой (вверх, вниз); 3. Круговые движения кулаками; 4. Круговые движения предплечьями перед собой (наружу, внутрь); 5. Круговые движения прямыми руками (вперед, назад); 6. Вращение плечевыми суставами (вперед, назад); 7. Круговые движения корпусом (вправо, влево); 8. Вращение тазобедренным суставом (вправо, влево); 9. Ходьба, высоко поднимая колени; 10. Вращение коленными суставами (вправо, влево); 11. Вращение коленными суставами (внутри, наружу); 12. Упражнение «Березка»; 13. Стойка на голове у стены; 14. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую; 15. Широкая стойка наклоны к правой в середину и к левой ноге. Основная часть. ОФП (30 мин.) 1. Пресс «Книжка» - одновременное поднятие рук и ног 3×1 мин. 2. Отжимания от пола 3×10 3. Планка 3×1 мин. 4. Присед на одной ноге, другая нога в сторону. Переход с одной ноги на другую 3×10 5. Прыжки на месте (руки вверх, ноги в стороны и обратно) 5×10 6. Имитация бросков Заключительная часть (10 мин.) 1. Упражнения на гибкость; 2. Упражнения на растяжку.</p>		<p>Подготовительная часть. Разминка (15 мин.) 1. Круговое движение головой (вправо, влево); 2. Повороты головой (вверх, вниз); 3. Круговые движения кулаками; 4. Круговые движения предплечьями перед собой (наружу, внутрь); 5. Круговые движения прямыми руками (вперед, назад); 6. Вращение плечевыми суставами (вперед, назад); 7. Круговые движения корпусом (вправо, влево); 8. Вращение тазобедренным суставом (вправо, влево); 9. Ходьба, высоко поднимая колени; 10. Вращение коленными суставами (вправо, влево); 11. Вращение коленными суставами (внутри, наружу); 12. Упражнение «Березка»; 13. Стойка на голове у стены; 14. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую; 15. Широкая стойка наклоны к правой в середину и к левой ноге. Основная часть. ОФП (30 мин.) 1. Приседания на одной ноге другая нога в сторону, переход с одной ноги на другую 3×10 2. Приседания 5×10 3. Упор присев, упор лёжа, прогнуться, упор присев 3×10 4. Планка 3×1 мин. 5. Отжимания 5×10 6. Имитация бросков Заключительная часть (10 мин.) 1. Упражнения на гибкость; 2. Упражнения на растяжку.</p>
<p>06.10 среда</p>		<p>Подготовительная часть. Разминка (15 мин.) 1. Круговое движение головой (вправо, влево); 2. Повороты головой (вверх, вниз); 3. Круговые движения кулаками; 4. Круговые движения предплечьями перед собой (наружу, внутрь); 5. Круговые движения прямыми руками (вперед, назад); 6. Вращение плечевыми суставами (вперед, назад); 7. Круговые движения корпусом (вправо, влево); 8. Вращение тазобедренным суставом (вправо, влево); 9. Ходьба, высоко поднимая колени;</p>	

		<p>10. Вращение коленными суставами (вправо, влево);</p> <p>11. Вращение коленными суставами (внутрь, наружу);</p> <p>12. Упражнение «Березка»;</p> <p>13. Стойка на голове у стены;</p> <p>14. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую;</p> <p>15. Широкая стойка наклоны к правой в середину и к левой ноге.</p> <p>Основная часть. ОФП (30 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс 5×10 2. Спина 5×10 3. Отжимания 3×10 4. Планка 3×1 мин. 5. Скакалка 3×30 6. Имитация бросков <p>Заключительная часть (10 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на гибкость; 2. Упражнения на растяжку. 	
07.10 четверг	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Разминка (15 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты головой (вправо, влево); 2. Наклоны головой (к плечам). 3. Кисти рук в замок. Вращение (вправо, влево); 4. Круговые движения прямыми руками в лицевой плоскости (вправо, влево); 5. Круговые движения плечевым поясом (вправо, влево); 6. Стойка на руках у стены; 7. Наклоны туловищем (вправо, влево); 8. Круговые движения бедром (назад, вперед); 9. Ходьба на месте захлестывание голени; 10. Круговые движения стопой (вправо, влево); 11. Упражнение «Лодочка»; 12. Упор присев, упор лежа с прогибом, упор присев; 13. Приседания; 14. Из стойки на мост и обратно; 15. Рывки руками перед грудью, с поворотом (направо, налево). <p>Основная часть. ОФП (30 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания от пола 3×10 2. Планка 3×1 мин. 3. Подтягивания 3×10 4. Пресс 5×10 5. Скакалка 3×30 6. Имитация бросков <p>Заключительная часть (10 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на гибкость; 2. Упражнения на растяжку. 		<p>Подготовительная часть.</p> <p>Разминка (15 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Круговое движение головой (вправо, влево); 2. Повороты головой (вверх, вниз); 3. Круговые движения кулаками; 4. Круговые движения предплечьями перед собой (наружу, внутрь); 5. Круговые движения прямыми руками (вперед, назад); 6. Вращение плечевыми суставами (вперед, назад); 7. Круговые движения корпусом (вправо, влево); 8. Вращение тазобедренным суставом (вправо, влево); 9. Ходьба, высоко поднимая колени; 10. Вращение коленными суставами (вправо, влево); 11. Вращение коленными суставами (внутрь, наружу); 12. Упражнение «Березка»; 13. Стойка на голове у стены; 14. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую; 15. Широкая стойка наклоны к правой в середину и к левой ноге. <p>Основная часть. ОФП (30 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс 5×10 2. Спина 5×10 3. Отжимания 3×10 4. Прыжки на месте, поднимая колени к груди 5×10 5. Поочерёдные махи ногами у стены 3×10 каждой 6. Имитация бросков <p>Заключительная часть (10 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на гибкость; 2. Упражнения на растяжку.
08.10 пятница		<p>Подготовительная часть.</p> <p>Разминка (15 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты головой (вправо, влево); 2. Наклоны головой (к плечам). 	

		<p>3.Кисти рук в замок. Вращение (вправо, влево);</p> <p>4.Круговые движения прямыми руками в лицевой плоскости (вправо, влево);</p> <p>5.Круговые движения плечевым поясом (вправо, влево);</p> <p>6.Стойка на руках у стены;</p> <p>7.Наклоны туловищем (вправо, влево);</p> <p>8.Круговые движения бедром (назад, вперед);</p> <p>9.Ходьба на месте захлестывание голени;</p> <p>10.Круговые движения стопой (вправо, влево);</p> <p>11.Упражнение «Лодочка»;</p> <p>12.Упор присев, упор лежа с прогибом, упор присев;</p> <p>13.Приседания;</p> <p>14.Из стойки на мост и обратно;</p> <p>15.Рывки руками перед грудью, с поворотом (направо, налево).</p> <p>Основная часть. ОФП (30 мин.)</p> <p>1. Стойка на мосту 3×1 мин.</p> <p>2. Перекидка с упора на мост, с моста в упор 10 раз</p> <p>3. Стойка на голове 3×1 мин.</p> <p>4. Забегания вокруг голову (вправо, влево) по 5 раз</p> <p>5. Прыжки на месте (руки вверх, ноги в стороны и обратно) 5×10</p> <p>6. Имитация бросков</p> <p>Заключительная часть (10 мин.)</p> <p>1. Упражнения на гибкость;</p> <p>2. Упражнения на растяжку.</p>	
<p>09.10 суббота</p>	<p>Подготовительная часть. Разминка (15 мин.)</p> <p>1.Повороты головой (вправо, влево);</p> <p>2.Наклоны головой (к плечам).</p> <p>3.Кисти рук в замок. Вращение (вправо, влево);</p> <p>4.Круговые движения прямыми руками в лицевой плоскости (вправо, влево);</p> <p>5.Круговые движения плечевым поясом (вправо, влево);</p> <p>6.Стойка на руках у стены;</p> <p>7.Наклоны туловищем (вправо, влево);</p> <p>8.Круговые движения бедром (назад, вперед);</p> <p>9.Ходьба на месте захлестывание голени;</p> <p>10.Круговые движения стопой (вправо, влево);</p> <p>11.Упражнение «Лодочка»;</p> <p>12.Упор присев, упор лежа с прогибом, упор присев;</p> <p>13.Приседания;</p> <p>14.Из стойки на мост и обратно;</p> <p>15.Рывки руками перед грудью, с поворотом (направо, налево).</p> <p>Основная часть. ОФП (30 мин.)</p>		<p>Подготовительная часть. Разминка (15 мин.)</p> <p>1.Повороты головой (вправо, влево);</p> <p>2.Наклоны головой (к плечам).</p> <p>3.Кисти рук в замок. Вращение (вправо, влево);</p> <p>4.Круговые движения прямыми руками в лицевой плоскости (вправо, влево);</p> <p>5.Круговые движения плечевым поясом (вправо, влево);</p> <p>6.Стойка на руках у стены;</p> <p>7.Наклоны туловищем (вправо, влево);</p> <p>8.Круговые движения бедром (назад, вперед);</p> <p>9.Ходьба на месте захлестывание голени;</p> <p>10.Круговые движения стопой (вправо, влево);</p> <p>11.Упражнение «Лодочка»;</p> <p>12.Упор присев, упор лежа с прогибом, упор присев;</p> <p>13.Приседания;</p> <p>14.Из стойки на мост и обратно;</p> <p>15.Рывки руками перед грудью, с поворотом (направо, налево).</p> <p>Основная часть. ОФП (30 мин.)</p> <p>1. Пресс 5×10</p> <p>2. Спина 5×10</p>

	<p>1. Пресс 30×3 2. Спина 30×3 3. Отжимания 10×3 4. Присед на одной ноге, другая нога в сторону. Переход с одной ноги на другую 3×10 5. Прыжки на месте (руки вверх, ноги в стороны и обратно) 5×10 6. Имитация бросков</p> <p>Заключительная часть (10 мин.)</p> <p>1. Упражнения на гибкость; 2. Упражнения на растяжку.</p>		<p>3. Отжимания 3×10 4. Планка 3×1 мин. 5. Скакалка 3×30 6. Имитация бросков</p> <p>Заключительная часть (10 мин.)</p> <p>1. Упражнения на гибкость; 2. Упражнения на растяжку.</p>
11.10 понедельник		<p>Подготовительная часть. Разминка (15 мин.)</p> <p>1. Повороты головой (вправо, влево); 2. Наклоны головой (к плечам). 3. Кисти рук в замок. Вращение (вправо, влево); 4. Круговые движения прямыми руками в лицевой плоскости (вправо, влево); 5. Круговые движения плечевым поясом (вправо, влево); 6. Стойка на руках у стены; 7. Наклоны туловищем (вправо, влево); 8. Круговые движения бедром (назад, вперед); 9. Ходьба на месте захлестывание голени; 10. Круговые движения стопой (вправо, влево); 11. Упражнение «Лодочка»; 12. Упор присев, упор лежа с прогибом, упор присев; 13. Приседания; 14. Из стойки на мост и обратно; 15. Рывки руками перед грудью, с поворотом (направо, налево).</p> <p>Основная часть. ОФП (30 мин.)</p> <p>1. Отжимания от пола 3×10 2. Планка 3×1 мин. 3. Подтягивания 3×10 4. Пресс 5×10 5. Скакалка 3×30 6. Имитация бросков</p> <p>Заключительная часть (10 мин.)</p> <p>1. Упражнения на гибкость; 2. Упражнения на растяжку.</p>	
12.10 вторник	<p>Подготовительная часть. Разминка (15 мин.)</p> <p>1. Круговое движение головой (вправо, влево); 2. Повороты головой (вверх, вниз); 3. Круговые движения кулаками; 4. Круговые движения предплечьями перед собой (наружу, внутрь); 5. Круговые движения прямыми руками (вперед, назад); 6. Вращение плечевыми суставами (вперед, назад);</p>		<p>Подготовительная часть. Разминка (15 мин.)</p> <p>1. Круговое движение головой (вправо, влево); 2. Повороты головой (вверх, вниз); 3. Круговые движения кулаками; 4. Круговые движения предплечьями перед собой (наружу, внутрь); 5. Круговые движения прямыми руками (вперед, назад); 6. Вращение плечевыми суставами (вперед, назад); 7. Круговые движения корпусом (вправо, влево);</p>

	<p>7.Круговые движения корпусом (вправо, влево); 8.Вращение тазобедренным суставом (вправо, влево); 9.Ходьба, высоко поднимая колени; 10.Вращение коленными суставами (вправо, влево); 11.Вращение коленными суставами (внутри, наружу); 12.Упражнение «Березка»; 13.Стойка на голове у стены; 14.Перенос центра тяжести с одной ноги на другую; 15.Широкая стойка наклоны к правой в середину и к левой ноге.</p> <p>Основная часть. ОФП (30 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс «Книжка» - одновременное поднятие рук и ног 3×1 мин. 2. Отжимания от пола 3×10 3. Планка 3×1 мин. 4. Присед на одной ноге, другая нога в сторону. Переход с одной ноги на другую 3×10 5. Прыжки на месте (руки вверх, ноги в стороны и обратно) 5×10 6. Имитация бросков <p>Заключительная часть (10 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на гибкость; 2. Упражнения на растяжку. 		<p>8.Вращение тазобедренным суставом (вправо, влево); 9.Ходьба, высоко поднимая колени; 10.Вращение коленными суставами (вправо, влево); 11.Вращение коленными суставами (внутри, наружу); 12.Упражнение «Березка»; 13.Стойка на голове у стены; 14.Перенос центра тяжести с одной ноги на другую; 15.Широкая стойка наклоны к правой в середину и к левой ноге.</p> <p>Основная часть. ОФП (30 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс 5×10 2. Спина 5×10 3. Отжимания 3×10 4. Планка 3×1 мин. 5. Скакалка 3×30 6. Имитация бросков <p>Заключительная часть (10 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на гибкость; 2. Упражнения на растяжку.
13.10 среда		<p>Подготовительная часть. Разминка (15 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Круговое движение головой (вправо, влево); 2. Повороты головой (вверх, вниз); 3. Круговые движения кулаками; 4. Круговые движения предплечьями перед собой (наружу, внутрь); 5. Круговые движения прямыми руками (вперед, назад); 6. Вращение плечевыми суставами (вперед, назад); 7. Круговые движения корпусом (вправо, влево); 8. Вращение тазобедренным суставом (вправо, влево); 9. Ходьба, высоко поднимая колени; 10. Вращение коленными суставами (вправо, влево); 11. Вращение коленными суставами (внутри, наружу); 12. Упражнение «Березка»; 13. Стойка на голове у стены; 14. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую; 15. Широкая стойка наклоны к правой в середину и к левой ноге. <p>Основная часть. ОФП (30 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс «Книжка» - одновременное поднятие рук и ног 3×1 мин. 	

		<p>2. Отжимания от пола 3×10 3. Планка 3×1 мин. 4. Присед на одной ноге, другая нога в сторону. Переход с одной ноги на другую 3×10 5. Прыжки на месте (руки вверх, ноги в стороны и обратно) 5×10 6. Имитация бросков</p> <p>Заключительная часть (10 мин.)</p> <p>1. Упражнения на гибкость; 2. Упражнения на растяжку.</p>	
14.10 четверг	<p>Подготовительная часть. Разминка (15 мин.) 1. Повороты головой (вправо, влево); 2. Наклоны головой (к плечам). 3. Кисти рук в замок. Вращение (вправо, влево); 4. Круговые движения прямыми руками в лицевой плоскости (вправо, влево); 5. Круговые движения плечевым поясом (вправо, влево); 6. Стойка на руках у стены; 7. Наклоны туловищем (вправо, влево); 8. Круговые движения бедром (назад, вперед); 9. Ходьба на месте захлестывание голени; 10. Круговые движения стопой (вправо, влево); 11. Упражнение «Лодочка»; 12. Упор присев, упор лежа с прогибом, упор присев; 13. Приседания; 14. Из стойки на мост и обратно; 15. Рывки руками перед грудью, с поворотом (направо, налево).</p> <p>Основная часть. ОФП (30 мин.)</p> <p>1. Пресс 30×3 2. Спина 30×3 3. Отжимания 10×3 4. Присед на одной ноге, другая нога в сторону. Переход с одной ноги на другую 3×10 5. Прыжки на месте (руки вверх, ноги в стороны и обратно) 5×10 6. Имитация бросков</p> <p>Заключительная часть (10 мин.)</p> <p>1. Упражнения на гибкость; 2. Упражнения на растяжку.</p>		<p>Подготовительная часть. Разминка (15 мин.) 1. Повороты головой (вправо, влево); 2. Наклоны головой (к плечам). 3. Кисти рук в замок. Вращение (вправо, влево); 4. Круговые движения прямыми руками в лицевой плоскости (вправо, влево); 5. Круговые движения плечевым поясом (вправо, влево); 6. Стойка на руках у стены; 7. Наклоны туловищем (вправо, влево); 8. Круговые движения бедром (назад, вперед); 9. Ходьба на месте захлестывание голени; 10. Круговые движения стопой (вправо, влево); 11. Упражнение «Лодочка»; 12. Упор присев, упор лежа с прогибом, упор присев; 13. Приседания; 14. Из стойки на мост и обратно; 15. Рывки руками перед грудью, с поворотом (направо, налево).</p> <p>Основная часть. ОФП (30 мин.)</p> <p>1. Пресс 5×10 2. Спина 5×10 3. Отжимания 3×10 4. Планка 3×1 мин. 5. Скакалка 3×30 6. Имитация бросков</p> <p>Заключительная часть (10 мин.)</p> <p>1. Упражнения на гибкость; 2. Упражнения на растяжку.</p>
15.10 пятница		<p>Подготовительная часть. Разминка (15 мин.) 1. Круговое движение головой (вправо, влево); 2. Повороты головой (вверх, вниз); 3. Круговые движения кулаками; 4. Круговые движения предплечьями перед собой (наружу, внутрь); 5. Круговые движения прямыми руками (вперед, назад);</p>	

		<p>6.Вращение плечевыми суставами (вперед, назад); 7.Круговые движения корпусом (вправо, влево); 8.Вращение тазобедренным суставом (вправо, влево); 9.Ходьба, высоко поднимая колени; 10.Вращение коленными суставами (вправо, влево); 11.Вращение коленными суставами (внутри, наружу); 12.Упражнение «Березка»; 13.Стойка на голове у стены; 14.Перенос центра тяжести с одной ноги на другую; 15.Широкая стойка наклоны к правой в середину и к левой ноге.</p> <p>Основная часть. ОФП (30 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания от пола 3×10 2. Планка 3×1 мин. 3. Подтягивания 3×10 4. Пресс 5×10 5. Скакалка 3×30 6. Имитация бросков <p>Заключительная часть (10 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на гибкость; 2. Упражнения на растяжку. 	
<p>16.10 суббота</p>	<p>Подготовительная часть. Разминка (15 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты головой (вправо, влево); 2. Наклоны головой (к плечам). 3. Кисти рук в замок. Вращение (вправо, влево); 4. Круговые движения прямыми руками в лицевой плоскости (вправо, влево); 5. Круговые движения плечевым поясом (вправо, влево); 6. Стойка на руках у стены; 7. Наклоны туловищем (вправо, влево); 8. Круговые движения бедром (назад, вперед); 9. Ходьба на месте захлестывание голени; 10. Круговые движения стопой (вправо, влево); 11. Упражнение «Лодочка»; 12. Упор присев, упор лежа с прогибом, упор присев; 13. Приседания; 14. Из стойки на мост и обратно; 15. Рывки руками перед грудью, с поворотом (направо, налево). <p>Основная часть. ОФП (30 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания от пола 3×10 2. Планка 3×1 мин. 3. Подтягивания 3×10 4. Пресс 5×10 5. Скакалка 3×30 6. Имитация бросков 		<p>Подготовительная часть. Разминка (15 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Круговое движение головой (вправо, влево); 2. Повороты головой (вверх, вниз); 3. Круговые движения кулаками; 4. Круговые движения предплечьями перед собой (наружу, внутрь); 5. Круговые движения прямыми руками (вперед, назад); 6. Вращение плечевыми суставами (вперед, назад); 7. Круговые движения корпусом (вправо, влево); 8. Вращение тазобедренным суставом (вправо, влево); 9. Ходьба, высоко поднимая колени; 10. Вращение коленными суставами (вправо, влево); 11. Вращение коленными суставами (внутри, наружу); 12. Упражнение «Березка»; 13. Стойка на голове у стены; 14. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую; 15. Широкая стойка наклоны к правой в середину и к левой ноге. <p>Основная часть. ОФП (30 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс 5×10 2. Спина 5×10 3. Отжимания 3×10 4. Прыжки на месте, поднимая колени к груди 5×10 5. Поочерёдные махи ногами у стены 3×10 каждой 6. Имитация бросков <p>Заключительная часть (10 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на гибкость;

	Заключительная часть (10 мин.) 1. Упражнения на гибкость; 2. Упражнения на растяжку.		2. Упражнения на растяжку.
--	---	--	-----------------------------------