

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Л.В. Ткаченко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

го г. Кумертау РБ

\_\_\_\_\_ С.А. Андриюшин

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

## ПЛАН

учебно-тренировочных занятий на период дистанционного обучения

Отделение: Дзюдо

Тренер-преподаватель: Шрамков А.С..

Дата	СОГ	ГНП 3	УТГ 3
04.10 пн			<p>1.Кросс 20-25 мин.  2.ОРУ  3.Упражнения с резиновым жгутом  а) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к плечам (локти вверх) 1 мин.  б) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками поочередно к правому и левому плечам – 1 мин.  в) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к правой ноге, между ног, к левой ноге с переступанием ногами – 1 мин.  г) и.п. стоя спиной к резине, имитация сбрасывания соперника, поочередно с левого и правого плеча – 1 мин.  д) и.п. стоя лицом к резине, имитация броска через спину – 1 мин.  Сделать по 4 x 5 упражнений  4. Растяжка, шпагаты.</p>
05.10 вт	<p>1.Кросс 10-15 мин.  2.ОРУ  3.Упражнения с резиновым жгутом  а) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к плечам (локти вверх) 1 мин.  б) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками поочередно к правому и левому плечам – 1 мин.  в) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к правой ноге, между ног, к левой ноге с переступанием ногами – 1 мин.  г) и.п. стоя спиной к резине, имитация сбрасывания соперника, поочередно с левого и правого плеча – 1 мин.  д) и.п. стоя лицом к резине, имитация броска через спину – 1 мин.  Сделать по 2 x 5 упражнений</p>	<p>1.Кросс 10-15 мин.  2.ОРУ  3.Упражнения с резиновым жгутом  а) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к плечам (локти вверх) 1 мин.  б) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками поочередно к правому и левому плечам – 1 мин.  в) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к правой ноге, между ног, к левой ноге с переступанием ногами – 1 мин.  г) и.п. стоя спиной к резине, имитация сбрасывания соперника, поочередно с левого и правого плеча – 1 мин.  д) и.п. стоя лицом к резине, имитация броска через спину – 1 мин.  Сделать по 3 x 5 упражнений</p>	<p>1.Кросс 20-25 мин.  2.ОРУ  3.Комплексно-силовые упражнения (КСУ)  а) отжимание от пола – 5 раз  б) пресс – 5 раз  в) выпрыгивание вверх из низкого приседа – 5 раз.  Каждое упражнение выполняется 5 раз по 1 мин. после выполнения 1 серии- отдых 1 мин.  2-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  3-я серия – 3 мин. Отдых 3 мин.  4-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  5-я серия – 1 мин. - закончить  4. Растяжка, шпагаты, висы.</p>

	4. Растяжка, шпагаты.	4. Растяжка, шпагаты.	
06.10 ср		.	.Кросс 20-25 мин. 2.ОРУ 3. Круговая тренировка (5 кругов). Каждое упражнение выполняется по 20 сек. переход 10 сек. Отдых между кругами 3 мин. а) отжимание б) прыжки на скакалке, в) пресс, г) упр. на мышцы спины, д) подтягиваеие, е) перекидка, ж) шпагаты, з) упор присев – упор лежа 4. Растяжка, шпагаты, висы
07.10 чт	1.Кросс 10-15 мин. 2.ОРУ 3. Круговая тренировка (3 круга). Каждое упражнение выполняется по 20 сек. переход 10 сек. Отдых между кругами 3 мин. а) отжимание б) прыжки на скакалке, в) пресс, г) упр. на мышцы спины, д) подтягиваеие, е) перекидка, ж) шпагаты, з) упор присев – упор лежа 4. Растяжка, шпагаты, висы	Кросс 10-15 мин. 2.ОРУ 3. Круговая тренировка (4 круга). Каждое упражнение выполняется по 20 сек. переход 10 сек. Отдых между кругами 3 мин. а) отжимание б) прыжки на скакалке, в) пресс, г) упр. на мышцы спины, д) подтягиваеие, е) перекидка, ж) шпагаты, з) упор присев – упор лежа 4. Растяжка, шпагаты, висы	1.Кросс 20-25 мин. 2.ОРУ 3.Комплексно-силовые упражнения (КСУ) а) подтягивание – 5 раз б) упр. на мышцы спины в) прыжки на скакалке, каждое упражнение выполнять по 5 раз, . после выполнения 1 серии- отдых 1 мин. 2-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин. 3-я серия – 3 мин. Отдых 3 мин. 4-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин. 5-я серия – 1 мин. - закончить 4. Растяжка, шпагаты, висы.
08.10 пт			1. Бег на месте – 5 мин. 2. прыжки на скакалке, 3. ОРУ 4. «День борьбы». Упражнения с резиновым жгутом – имитация броска через спину – 2 мин. Всего: 5 серий по 4 мин. С отдыхом между сериями 8 мин.

			5. Растяжка, шпагаты, висы
09.10 сб	1. Бег на месте – 5 мин. 2. прыжки на скакалке, 3. ОРУ 4. «День борьбы». Упражнения с резиновым жгутом – имитация броска через спину – 2 мин. Всего: 5 серий по 2 мин. С отдыхом между сериями 4 мин. 5. Растяжка, шпагаты, висы	1. Кросс 15-20 мин. 2. ОРУ 3. Комплексно-силовые упражнения (КСУ) а) отжимание 5 раз, б) пресс 5 раз в) выпригивание 5 раз каждое упражнение выполнять по 5 раз, . после выполнения 1 серии- отдых 1 мин. 2-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин. 3-я серия – 3 мин. Отдых 3 мин. 4-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин. 5-я серия – 1 мин. - закончить 4. Растяжка, шпагаты, висы.	1.Кросс 20-25 мин. 2.ОРУ 3.Комплексно-силовые упражнения (КСУ) а) подтягивание – 5 раз б) упр. на мышцы спины в) прыжки на скакалке, каждое упражнение выполнять по 5 раз, . после выполнения 1 серии- отдых 1 мин. 2-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин. 3-я серия – 3 мин. Отдых 3 мин. 4-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин. 5-я серия – 1 мин. - закончить 4. Растяжка, шпагаты, висы
11.10 пн			Праздничный день
12.10 вт	1.Кросс 10-15 мин. 2.ОРУ 3.Упражнения с резиновым жгутом а) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к плечам (локти вверх) 1 мин. б) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками поочередно к правому и левому плечам – 1 мин. в) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к правой ноге, между ног, к левой ноге с переступанием ногами – 1 мин. г) и.п. стоя спиной к резине, имитация сбрасывания соперника, поочередно с левого и правого плеча – 1 мин. д) и.п. стоя лицом к резине, имитация броска через спину – 1 мин. Сделать по 2 х 5 упражнений 4. Растяжка, шпагаты.	1.Кросс 10-15 мин. 2.ОРУ 3.Упражнения с резиновым жгутом а) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к плечам (локти вверх) 1 мин. б) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками поочередно к правому и левому плечам – 1 мин. в) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к правой ноге, между ног, к левой ноге с переступанием ногами – 1 мин. г) и.п. стоя спиной к резине, имитация сбрасывания соперника, поочередно с левого и правого плеча – 1 мин. д) и.п. стоя лицом к резине, имитация броска через спину – 1 мин. Сделать по 3 х 5 упражнений 4. Растяжка, шпагаты.	1.Кросс 20-25 мин. 2.ОРУ 3.Комплексно-силовые упражнения (КСУ) а) отжимание от пола – 5 раз б) пресс – 5 раз в) выпрыгивание вверх из низкого приседа – 5 раз. Каждое упражнение выполняется 5 раз по 1 мин. после выполнения 1 серии- отдых 1 мин. 2-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин. 3-я серия – 3 мин. Отдых 3 мин. 4-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин. 5-я серия – 1 мин. - закончить 4. Растяжка, шпагаты, висы.
13.10 ср		.	.Кросс 20-25 мин. 2.ОРУ 3. Круговая тренировка (5 кругов). Каждое

			<p>упражнение выполняется по 20 сек. переход 10 сек. Отдых между кругами 3 мин.</p> <p>а) отжимание  б) прыжки на скакалке,  в) пресс,  г) упр. на мышцы спины,  д) подтягивание,  е) перекидка,  ж) шпагаты,  з) упор присев – упор лежа  4. Растяжка, шпагаты, висы</p>
14.10 чт	<p>1.Кросс 10-15 мин.  2.ОРУ  3. Круговая тренировка (3 круга). Каждое упражнение выполняется по 20 сек. переход 10 сек. Отдых между кругами 3 мин.  а) отжимание  б) прыжки на скакалке,  в) пресс,  г) упр. на мышцы спины,  д) подтягивание,  е) перекидка,  ж) шпагаты,  з) упор присев – упор лежа  4. Растяжка, шпагаты, висы</p>	<p>Кросс 10-15 мин.  2.ОРУ  3. Круговая тренировка (4 круга). Каждое упражнение выполняется по 20 сек. переход 10 сек. Отдых между кругами 3 мин.  а) отжимание  б) прыжки на скакалке,  в) пресс,  г) упр. на мышцы спины,  д) подтягивание,  е) перекидка,  ж) шпагаты,  з) упор присев – упор лежа  4. Растяжка, шпагаты, висы</p>	<p>1.Кросс 20-25 мин.  2.ОРУ  3.Комплексно-силовые упражнения (КСУ)  а) подтягивание – 5 раз  б) упр. на мышцы спины  в) прыжки на скакалке,  каждое упражнение выполнять по 5 раз, .  после выполнения 1 серии- отдых 1 мин.  2-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  3-я серия – 3 мин. Отдых 3 мин.  4-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  5-я серия – 1 мин. - закончить  4. Растяжка, шпагаты, висы.</p>
15.10 пт			<p>1. Бег на месте – 5 мин.  2. прыжки на скакалке,  3. ОРУ  4. «День борьбы». Упражнения с резиновым жгутом – имитация броска через спину – 2 мин. Всего: 5 серий по 4 мин. С отдыхом между сериями 8 мин.  5. Растяжка, шпагаты, висы</p>
16.10 сб	<p>1. Бег на месте – 5 мин.  2. прыжки на скакалке,  3. ОРУ</p>	<p>1. Кросс 15-20 мин.  2. ОРУ  3. Комплексно-силовые упражнения (КСУ)</p>	<p>1.Кросс 20-25 мин.  2.ОРУ  3.Комплексно-силовые упражнения (КСУ)</p>

	<p>4. «День борьбы». Упражнения с резиновым жгутом – имитация броска через спину – 2 мин. Всего: 5 серий по 2 мин. С отдыхом между сериями 4 мин.</p> <p>5. Растяжка, шпагаты, висы</p>	<p>а) отжимание 5 раз,  б) пресс 5 раз  в) выпрыгивание 5 раз  каждое упражнение выполнять по 5 раз, .  после выполнения 1 серии- отдых 1 мин.  2-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  3-я серия – 3 мин. Отдых 3 мин.  4-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  5-я серия – 1 мин. - закончить  4. Растяжка, шпагаты, висы.</p>	<p>а) подтягивание – 5 раз  б) упр. на мышцы спины  в) прыжки на скакалке,  каждое упражнение выполнять по 5 раз, .  после выполнения 1 серии- отдых 1 мин.  2-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  3-я серия – 3 мин. Отдых 3 мин.  4-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  5-я серия – 1 мин. - закончить  4. Растяжка, шпагаты, висы</p>
18.10 пн			<p>1.Кросс 20-25 мин.  2.ОРУ  3.Упражнения с резиновым жгутом  а) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к плечам (локти вверх) 1 мин.  б) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками поочередно к правому и левому плечам – 1 мин.  в) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к правой ноге, между ног, к левой ноге с переступанием ногами – 1 мин.  г) и.п. стоя спиной к резине, имитация сбрасывания соперника, поочередно с левого и правого плеча – 1 мин.  д) и.п. стоя лицом к резине, имитация броска через спину – 1 мин.  Сделать по 4 x 5 упражнений  4. Растяжка, шпагаты.</p>
19.10 вт	<p>1.Кросс 10-15 мин.  2.ОРУ  3.Упражнения с резиновым жгутом  а) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к плечам (локти вверх) 1 мин.  б) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками поочередно к правому и левому плечам – 1 мин.  в) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими</p>	<p>1.Кросс 10-15 мин.  2.ОРУ  3.Упражнения с резиновым жгутом  а) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к плечам (локти вверх) 1 мин.  б) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками поочередно к правому и левому плечам – 1 мин.  в) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими</p>	<p>1.Кросс 20-25 мин.  2.ОРУ  3.Комплексно-силовые упражнения (КСУ)  а) отжимание от пола – 5 раз  б) пресс – 5 раз  в) выпрыгивание вверх из низкого приседа – 5 раз.  Каждое упражнение выполняется 5 раз по 1 мин. после выполнения 1 серии- отдых 1</p>

	<p>руками к правой ноге, между ног, к левой ноге с переступанием ногами – 1 мин.  г) и.п. стоя спиной к резине, имитация сбрасывания соперника, поочередно с левого и правого плеча – 1 мин.  д) и.п. стоя лицом к резине, имитация броска через спину – 1 мин.  Сделать по 2 х 5 упражнений  4. Растяжка, шпагаты.</p>	<p>руками к правой ноге, между ног, к левой ноге с переступанием ногами – 1 мин.  г) и.п. стоя спиной к резине, имитация сбрасывания соперника, поочередно с левого и правого плеча – 1 мин.  д) и.п. стоя лицом к резине, имитация броска через спину – 1 мин.  Сделать по 3 х 5 упражнений  4. Растяжка, шпагаты.</p>	<p>мин.  2-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  3-я серия – 3 мин. Отдых 3 мин.  4-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  5-я серия – 1 мин. - закончить  4. Растяжка, шпагаты, висы.</p>
20.10 ср		.	<p>.Кросс 20-25 мин.  2.ОРУ  3. Круговая тренировка (5 кругов). Каждое упражнение выполняется по 20 сек. переход 10 сек. Отдых между кругами 3 мин.  а) отжимание  б) прыжки на скакалке,  в) пресс,  г) упр. на мышцы спины,  д) подтягиваеие,  е) перекидка,  ж) шпагаты,  з) упор присев – упор лежа  4. Растяжка, шпагаты, висы</p>
21.10 чт	<p>1.Кросс 10-15 мин.  2.ОРУ  3. Круговая тренировка (3 круга). Каждое упражнение выполняется по 20 сек. переход 10 сек. Отдых между кругами 3 мин.  а) отжимание  б) прыжки на скакалке,  в) пресс,  г) упр. на мышцы спины,  д) подтягиваеие,  е) перекидка,  ж) шпагаты,  з) упор присев – упор лежа  4. Растяжка, шпагаты, висы</p>	<p>Кросс 10-15 мин.  2.ОРУ  3. Круговая тренировка (4 круга). Каждое упражнение выполняется по 20 сек. переход 10 сек. Отдых между кругами 3 мин.  а) отжимание  б) прыжки на скакалке,  в) пресс,  г) упр. на мышцы спины,  д) подтягиваеие,  е) перекидка,  ж) шпагаты,  з) упор присев – упор лежа</p>	<p>1.Кросс 20-25 мин.  2.ОРУ  3.Комплексно-силовые упражнения (КСУ)  а) подтягивание – 5 раз  б) упр. на мышцы спины  в) прыжки на скакалке,  каждое упражнение выполнять по 5 раз, .  после выполнения 1 серии- отдых 1 мин.  2-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  3-я серия – 3 мин. Отдых 3 мин.  4-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  5-я серия – 1 мин. - закончить  4. Растяжка, шпагаты, висы.</p>

		4. Растяжка, шпагаты, висы	
22.10 пт			<p>1. Бег на месте – 5 мин.  2. прыжки на скакалке,  3. ОРУ  4. «День борьбы». Упражнения с резиновым жгутом – имитация броска через спину – 2 мин. Всего: 5 серий по 4 мин. С отдыхом между сериями 8 мин.  5. Растяжка, шпагаты, висы</p>
23.10 сб	<p>1. Бег на месте – 5 мин.  2. прыжки на скакалке,  3. ОРУ  4. «День борьбы». Упражнения с резиновым жгутом – имитация броска через спину – 2 мин. Всего: 5 серий по 2 мин. С отдыхом между сериями 4 мин.  5. Растяжка, шпагаты, висы</p>	<p>1. Кросс 15-20 мин.  2. ОРУ  3. Комплексно-силовые упражнения (КСУ)  а) отжимание 5 раз,  б) пресс 5 раз  в) выпригивание 5 раз  каждое упражнение выполнять по 5 раз, .  после выполнения 1 серии- отдых 1 мин.  2-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  3-я серия – 3 мин. Отдых 3 мин.  4-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  5-я серия – 1 мин. - закончить  4. Растяжка, шпагаты, висы.</p>	<p>1.Кросс 20-25 мин.  2.ОРУ  3.Комплексно-силовые упражнения (КСУ)  а) подтягивание – 5 раз  б) упр. на мышцы спины  в) прыжки на скакалке,  каждое упражнение выполнять по 5 раз, .  после выполнения 1 серии- отдых 1 мин.  2-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  3-я серия – 3 мин. Отдых 3 мин.  4-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  5-я серия – 1 мин. - закончить  4. Растяжка, шпагаты, висы</p>
25.10 пн			<p>1.Кросс 20-25 мин.  2.ОРУ  3.Упражнения с резиновым жгутом  а) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к плечам (локти вверх) 1 мин.  б) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками поочередно к правому и левому плечам – 1 мин.  в) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к правой ноге, между ног, к левой ноге с переступанием ногами – 1 мин.  г) и.п. стоя спиной к резине, имитация сбрасывания соперника, поочередно с левого и правого плеча – 1 мин.  д) и.п. стоя лицом к резине, имитация</p>

			броска через спину – 1 мин. Сделать по 4 х 5 упражнений 4. Растяжка, шпагаты.
26.10 вт	1.Кросс 10-15 мин. 2.ОРУ 3.Упражнения с резиновым жгутом а) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к плечам (локти вверх) 1 мин. б) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками поочередно к правому и левому плечам – 1 мин. в) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к правой ноге, между ног, к левой ноге с переступанием ногами – 1 мин. г) и.п. стоя спиной к резине, имитация сбрасывания соперника, поочередно с левого и правого плеча – 1 мин. д) и.п. стоя лицом к резине, имитация броска через спину – 1 мин. Сделать по 2 х 5 упражнений 4. Растяжка, шпагаты.	1.Кросс 10-15 мин. 2.ОРУ 3.Упражнения с резиновым жгутом а) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к плечам (локти вверх) 1 мин. б) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками поочередно к правому и левому плечам – 1 мин. в) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к правой ноге, между ног, к левой ноге с переступанием ногами – 1 мин. г) и.п. стоя спиной к резине, имитация сбрасывания соперника, поочередно с левого и правого плеча – 1 мин. д) и.п. стоя лицом к резине, имитация броска через спину – 1 мин. Сделать по 3 х 5 упражнений 4. Растяжка, шпагаты.	1.Кросс 20-25 мин. 2.ОРУ 3.Комплексно-силовые упражнения (КСУ) а) отжимание от пола – 5 раз б) пресс – 5 раз в) выпрыгивание вверх из низкого приседа – 5 раз. Каждое упражнение выполняется 5 раз по 1 мин. после выполнения 1 серии- отдых 1 мин. 2-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин. 3-я серия – 3 мин. Отдых 3 мин. 4-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин. 5-я серия – 1 мин. - закончить 4. Растяжка, шпагаты, висы.
27.10 ср		.	.Кросс 20-25 мин. 2.ОРУ 3. Круговая тренировка (5 кругов). Каждое упражнение выполняется по 20 сек. переход 10 сек. Отдых между кругами 3 мин. а) отжимание б) прыжки на скакалке, в) пресс, г) упр. на мышцы спины, д) подтягивание, е) перекидка, ж) шпагаты, з) упор присев – упор лежа 4. Растяжка, шпагаты, висы
28.10 чт	1.Кросс 10-15 мин. 2.ОРУ	Кросс 10-15 мин. 2.ОРУ	1.Кросс 20-25 мин. 2.ОРУ

	<p>3. Круговая тренировка (3 круга). Каждое упражнение выполняется по 20 сек. переход 10 сек. Отдых между кругами 3 мин.</p> <p>а) отжимание  б) прыжки на скакалке,  в) пресс,  г) упр. на мышцы спины,  д) подтягиваеие,  е) перекидка,  ж) шпагаты,  з) упор присев – упор лежа</p> <p>4. Растяжка, шпагаты, висы</p>	<p>3. Круговая тренировка (4 круга). Каждое упражнение выполняется по 20 сек. переход 10 сек. Отдых между кругами 3 мин.</p> <p>а) отжимание  б) прыжки на скакалке,  в) пресс,  г) упр. на мышцы спины,  д) подтягиваеие,  е) перекидка,  ж) шпагаты,  з) упор присев – упор лежа</p> <p>4. Растяжка, шпагаты, висы</p>	<p>3.Комплексно-силовые упражнения (КСУ)</p> <p>а) подтягивание – 5 раз  б) упр. на мышцы спины  в) прыжки на скакалке,  каждое упражнение выполнять по 5 раз, .  после выполнения 1 серии- отдых 1 мин.  2-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  3-я серия – 3 мин. Отдых 3 мин.  4-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  5-я серия – 1 мин. - закончить</p> <p>4. Растяжка, шпагаты, висы.</p>
29.10 пт			<p>1. Бег на месте – 5 мин.  2. прыжки на скакалке,  3. ОРУ  4. «День борьбы». Упражнения с резиновым жгутом – имитация броска через спину – 2 мин. Всего: 5 серий по 4 мин. С отдыхом между сериями 8 мин.  5. Растяжка, шпагаты, висы</p>
08.11 пн			<p>1.Кросс 20-25 мин.  2.ОРУ  3.Упражнения с резиновым жгутом</p> <p>а) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к плечам (локти вверх) 1 мин.  б) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками поочередно к правому и левому плечам – 1 мин.  в) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к правой ноге, между ног, к левой ноге с переступанием ногами – 1 мин.  г) и.п. стоя спиной к резине, имитация сбрасывания соперника, поочередно с левого и правого плеча – 1 мин.  д) и.п. стоя лицом к резине, имитация броска через спину – 1 мин.</p>

			Сделать по 4 х 5 упражнений 4. Растяжка, шпагаты.
09.11 вт	1.Кросс 10-15 мин. 2.ОРУ 3.Упражнения с резиновым жгутом а) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к плечам (локти вверх) 1 мин. б) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками поочередно к правому и левому плечам – 1 мин. в) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к правой ноге, между ног, к левой ноге с переступанием ногами – 1 мин. г) и.п. стоя спиной к резине, имитация сбрасывания соперника, поочередно с левого и правого плеча – 1 мин. д) и.п. стоя лицом к резине, имитация броска через спину – 1 мин. Сделать по 2 х 5 упражнений 4. Растяжка, шпагаты.	1.Кросс 10-15 мин. 2.ОРУ 3.Упражнения с резиновым жгутом а) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к плечам (локти вверх) 1 мин. б) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками поочередно к правому и левому плечам – 1 мин. в) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к правой ноге, между ног, к левой ноге с переступанием ногами – 1 мин. г) и.п. стоя спиной к резине, имитация сбрасывания соперника, поочередно с левого и правого плеча – 1 мин. д) и.п. стоя лицом к резине, имитация броска через спину – 1 мин. Сделать по 3 х 5 упражнений 4. Растяжка, шпагаты.	1.Кросс 20-25 мин. 2.ОРУ 3.Комплексно-силовые упражнения (КСУ) а) отжимание от пола – 5 раз б) пресс – 5 раз в) выпрыгивание вверх из низкого приседа – 5 раз. Каждое упражнение выполняется 5 раз по 1 мин. после выполнения 1 серии- отдых 1 мин. 2-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин. 3-я серия – 3 мин. Отдых 3 мин. 4-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин. 5-я серия – 1 мин. - закончить 4. Растяжка, шпагаты, висы.
10.11 ср		.	.Кросс 20-25 мин. 2.ОРУ 3. Круговая тренировка (5 кругов). Каждое упражнение выполняется по 20 сек. переход 10 сек. Отдых между кругами 3 мин. а) отжимание б) прыжки на скакалке, в) пресс, г) упр. на мышцы спины, д) подтягиваеие, е) перекидка, ж) шпагаты, з) упор присев – упор лежа 4. Растяжка, шпагаты, висы
11.11 чт	1.Кросс 10-15 мин. 2.ОРУ 3. Круговая тренировка (3 круга). Каждое	Кросс 10-15 мин. 2.ОРУ 3. Круговая тренировка (4 круга). Каждое	1.Кросс 20-25 мин. 2.ОРУ 3.Комплексно-силовые упражнения (КСУ)

	<p>упражнение выполняется по 20 сек. переход 10 сек. Отдых между кругами 3 мин.</p> <p>а) отжимание  б) прыжки на скакалке,  в) пресс,  г) упр. на мышцы спины,  д) подтягиваеие,  е) перекидка,  ж) шпагаты,  з) упор присев – упор лежа  4. Растяжка, шпагаты, висы</p>	<p>упражнение выполняется по 20 сек. переход 10 сек. Отдых между кругами 3 мин.</p> <p>а) отжимание  б) прыжки на скакалке,  в) пресс,  г) упр. на мышцы спины,  д) подтягиваеие,  е) перекидка,  ж) шпагаты,  з) упор присев – упор лежа  4. Растяжка, шпагаты, висы</p>	<p>а) подтягивание – 5 раз  б) упр. на мышцы спины  в) прыжки на скакалке,  каждое упражнение выполнять по 5 раз, .  после выполнения 1 серии- отдых 1 мин.  2-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  3-я серия – 3 мин. Отдых 3 мин.  4-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.  5-я серия – 1 мин. - закончить  4. Растяжка, шпагаты, висы.</p>
<p>12.11 пт</p>			<p>1. Бег на месте – 5 мин.  2. прыжки на скакалке,  3. ОРУ  4. «День борьбы». Упражнения с резиновым жгутом – имитация броска через спину – 2 мин. Всего: 5 серий по 4 мин. С отдыхом между сериями 8 мин.  5. Растяжка, шпагаты, висы</p>