

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____Л.В. Ткаченко

«___»_____2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

го г. Кумертау РБ

_____С.А. Андрюшин

«___»_____2021 г.

ПЛАН

учебно-тренировочных занятий на период дистанционного обучения

Отделение: Дзюдо

Тренер-преподаватель: Шрамков А.С..

Дата	СОГ	ГНП 3
04.10 пн	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 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 x 5 упражнений 4. Растяжка, шпагаты.
05.10 вт		
06.10 ср	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
07.10 чт		
08.10 пт	1. Бег на месте – 5 мин. 2. прыжки на скакалке,	1. Кросс 15-20 мин. 2. ОРУ

	<p>3. ОРУ</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>3. Комплексно-силовые упражнения (КСУ)</p> <p>а) отжимание 5 раз,</p> <p>б) пресс 5 раз</p> <p>в) выпригивание 5 раз</p> <p>каждое упражнение выполнять по 5 раз, . после выполнения 1 серии- отдых 1 мин.</p> <p>2-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.</p> <p>3-я серия – 3 мин. Отдых 3 мин.</p> <p>4-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.</p> <p>5-я серия – 1 мин. - закончить</p> <p>4. Растяжка, шпагаты, висы.</p>
11.10 пн	Праздничный день	Праздничный день
12.10 вт		
13.10 ср	<p>1.Кросс 10-15 мин.</p> <p>2.ОРУ</p> <p>3. Круговая тренировка (3 круга). Каждое упражнение выполняется по 20 сек. переход 10 сек. Отдых между кругами 3 мин.</p> <p>а) отжимание</p> <p>б) прыжки на скакалке,</p> <p>в) пресс,</p> <p>г) упр. на мышцы спины,</p> <p>д) подтягиваеие,</p> <p>е) перекидка,</p> <p>ж) шпагаты,</p> <p>з) упор присев – упор лежа</p> <p>4. Растяжка, шпагаты, висы</p>	<p>.Кросс 10-15 мин.</p> <p>2.ОРУ</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</p> <p>б) прыжки на скакалке,</p> <p>в) пресс,</p> <p>г) упр. на мышцы спины,</p> <p>д) подтягиваеие,</p> <p>е) перекидка,</p> <p>ж) шпагаты,</p> <p>з) упор присев – упор лежа</p> <p>4. Растяжка, шпагаты, висы</p>
14.10 чт		
15.10 пт	<p>1. Бег на месте – 5 мин.</p> <p>2. прыжки на скакалке,</p> <p>3. ОРУ</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>1. Кросс 15-20 мин.</p> <p>2. ОРУ</p> <p>3. Комплексно-силовые упражнения (КСУ)</p> <p>а) отжимание 5 раз,</p> <p>б) пресс 5 раз</p> <p>в) выпригивание 5 раз</p>

	5. Растяжка, шпагаты, висы	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.
18.10 пн	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.
19.10 вт		
20.10 ср	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
21.10 чт		
22.10 пт	<p>1. Бег на месте – 5 мин.</p> <p>2. прыжки на скакалке,</p> <p>3. ОРУ</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>1. Кросс 15-20 мин.</p> <p>2. ОРУ</p> <p>3. Комплексно-силовые упражнения (КСУ)</p> <p>а) отжимание 5 раз,</p> <p>б) пресс 5 раз</p> <p>в) выпригивание 5 раз</p> <p>каждое упражнение выполнять по 5 раз, . после выполнения 1 серии- отдых 1 мин.</p> <p>2-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.</p> <p>3-я серия – 3 мин. Отдых 3 мин.</p> <p>4-я серия – 2 мин. Отдых 2 мин.</p> <p>5-я серия – 1 мин. - закончить</p> <p>4. Растяжка, шпагаты, висы.</p>
25.10 пн	<p>1.Кросс 10-15 мин.</p> <p>2.ОРУ</p> <p>3.Упражнения с резиновым жгутом</p> <p>а) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к плечам (локти вверх) 1 мин.</p> <p>б) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками поочередно к правому и левому плечам – 1 мин.</p> <p>в) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к правой ноге, между ног, к левой ноге с переступанием ногами – 1 мин.</p> <p>г) и.п. стоя спиной к резине, имитация сбрасывания соперника, поочередно с левого и правого плеча – 1 мин.</p> <p>д) и.п. стоя лицом к резине, имитация броска через спину – 1 мин.</p> <p>Сделать по 2 х 5 упражнений</p> <p>4. Растяжка, шпагаты.</p>	<p>1.Кросс 10-15 мин.</p> <p>2.ОРУ</p> <p>3.Упражнения с резиновым жгутом</p> <p>а) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к плечам (локти вверх) 1 мин.</p> <p>б) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками поочередно к правому и левому плечам – 1 мин.</p> <p>в) и.п. стоя лицом к резине, тяга обеими руками к правой ноге, между ног, к левой ноге с переступанием ногами – 1 мин.</p> <p>г) и.п. стоя спиной к резине, имитация сбрасывания соперника, поочередно с левого и правого плеча – 1 мин.</p> <p>д) и.п. стоя лицом к резине, имитация броска через спину – 1 мин.</p> <p>Сделать по 3 х 5 упражнений</p> <p>4. Растяжка, шпагаты.</p>
26.10 вт		
27.10 ср	<p>1.Кросс 10-15 мин.</p> <p>2.ОРУ</p> <p>3. Круговая тренировка (3 круга). Каждое упражнение выполняется по 20 сек. переход 10 сек. Отдых между кругами 3 мин.</p>	<p>.Кросс 10-15 мин.</p> <p>2.ОРУ</p> <p>3. Круговая тренировка (4 круга). Каждое упражнение выполняется по 20 сек. переход 10 сек. Отдых между кругами 3</p>

	<p>а) отжимание б) прыжки на скакалке, в) пресс, г) упр. на мышцы спины, д) подтягиваение, е) перекидка, ж) шпагаты, з) упор присев – упор лежа 4. Растяжка, шпагаты, висы</p>	<p>мин. а) отжимание б) прыжки на скакалке, в) пресс, г) упр. на мышцы спины, д) подтягиваение, е) перекидка, ж) шпагаты, з) упор присев – упор лежа 4. Растяжка, шпагаты, висы</p>
28.10 чт		
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 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>
08.11 пн	<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.</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</p>

	Сделать по 2 х 5 упражнений 4. Растяжка, шпагаты.	мин. Сделать по 3 х 5 упражнений 4. Растяжка, шпагаты.
09.11 Вт		
10.11 Ср	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) подтягиваение, 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) подтягиваение, е) перекидка, ж) шпагаты, з) упор присев – упор лежа 4. Растяжка, шпагаты, висы
11.11 Чт		
12.11 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 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.