

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: Ульянова И.Г.

Дата	СОГ	УТГ 2	УТГ 3
04.10 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>	<p>1.Кросс 20-25 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 4 х 5 упражнений</p> <p>4. Растяжка, шпагаты.</p>
05.10 вт			<p>1.Кросс 20-25 мин.</p> <p>2.ОРУ</p> <p>3.Комплексно-силовые упражнения (КСУ)</p> <p>а) отжимание от пола – 5 раз</p> <p>б) пресс – 5 раз</p> <p>в) выпрыгивание вверх из низкого приседа – 5 раз.</p> <p>Каждое упражнение выполняется 5 раз по 1 мин. 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>
06.10 ср	<p>1.Кросс 10-15 мин.</p> <p>2.ОРУ</p>	<p>.Кросс 10-15 мин.</p> <p>2.ОРУ</p>	<p>.Кросс 20-25 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 б) прыжки на скакалке, в) пресс, г) упр. на мышцы спины, д) подтягивание, 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) подтягивание, е) перекидка, ж) шпагаты, з) упор присев – упор лежа</p> <p>4. Растяжка, шпагаты, висы</p>	<p>3. Круговая тренировка (5 кругов). 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) подтягивание, е) перекидка, ж) шпагаты, з) упор присев – упор лежа</p> <p>4. Растяжка, шпагаты, висы</p>
07.10 чт			<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>
08.10 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. 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 3 мин. С отдыхом между сериями 6 мин. 5. Растяжка, шпагаты, висы</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>
09.10 сб		<p>1. Кросс 15-20 мин. 2. ОРУ 3. Комплексно-силовые упражнения (КСУ)</p>	

		<p>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>	
Дата	СОГ	УТГ 2	УТГ 3
11.10 пн	Выходной для группы (День Республики)	Выходной для группы (День Республики)	Выходной для группы (День Республики)
12.10. вт			<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. Одна серия – 5 мин. без отдыха между упражнениями. Выполнить 5 серий с отдыхом между сериями 5 мин. 4. Растяжка, шпагаты.</p>
13.10. ср	<p>1.Кросс 10-15 мин. 2.ОРУ 3. Круговая тренировка (3 круга).</p>	<p>1.Кросс 10-15 мин. 2.ОРУ 3. Круговая тренировка (3 круга).</p>	<p>1.Кросс 10-15 мин. 2.ОРУ 3. Круговая тренировка (3 круга).</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 Каждое упражнение выполняется по 20 сек.1 серия 8 упражнений. Между сериями нет отдыха.. Отдых между следующими сериями 2 мин. Всего сделать 3 серии. 4. Растяжка, шпагаты, висы</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 Каждое упражнение выполняется по 20 сек.1 серия 8 упражнений. Между сериями нет отдыха. Отдых между следующими сериями 2 мин. Всего сделать 4 серии. 4. Растяжка, шпагаты, висы</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 Каждое упражнение выполняется по 20 сек.1 серия 8 упражнений. Между сериями нет отдыха. Отдых между следующими сериями 2 мин. Всего сделать 5 серий. 4. Растяжка, шпагаты, висы</p>
14.10. чт			<p>1.Кросс 20-25 мин. 2.ОРУ 3.Упражнения с резиновым жгутом а) имитация броска через спину – 1 мин. б) имитация броска подхват (максимальный мах ногой) – 1 мин. в) имитация броска через плечо (резина в одной руке) – 1 мин. г) имитация подскчек, зацепов – 1 мин. д) имитация разных бросков – 1 мин. Упражнения выполняются подряд без отдыха – 3 мин. Выполнить таких серий с отдыхом между сериями 5 мин. 4. Растяжка, шпагаты, висы</p>
15.10. пт	<p>1.Кросс 10-15 мин. 2.ОРУ 3.Комплекс ОФП: - подтягивание – 5 раз, -отжимание – 10 раз, -обратное отжимание 15 раз, -пресс – 20 раз, -прыжки на скакалке – 30 сек., -прыжки на скакалке – 25 сек.,</p>	<p>1.Кросс 10-15 мин. 2.ОРУ 3.Комплекс ОФП: - подтягивание – 5 раз, -отжимание – 10 раз, -обратное отжимание 15 раз, -пресс – 20 раз, -прыжки на скакалке – 30 сек., -прыжки на скакалке – 25 сек.,</p>	<p>1.Кросс 20-25 мин. 2.ОРУ 3.Комплекс ОФП: - подтягивание – 5 раз, -отжимание – 10 раз, -обратное отжимание 15 раз, -пресс – 20 раз, -прыжки на скакалке – 30 сек., -прыжки на скакалке – 25 сек.,</p>

	-пресс – 20 раз, -обратное отжимание 15 раз, -отжимание – 10 раз, - подтягивание – 5 раз, Это одна серия. Выполнит 2 таких серий с отдыхом между ними 3 мин. 4. Растяжка, шпагаты, висы	-пресс – 20 раз, -обратное отжимание 15 раз, -отжимание – 10 раз, - подтягивание – 5 раз, Это одна серия. Выполнит 3 таких серий с отдыхом между ними 3 мин. 4. Растяжка, шпагаты, висы	-пресс – 20 раз, -обратное отжимание 15 раз, -отжимание – 10 раз, - подтягивание – 5 раз, Это одна серия. Выполнит 4 таких серий с отдыхом между ними 3 мин. 4. Растяжка, шпагаты, висы
16.10. сб		1.Кросс 20-25 мин. 2.ОРУ 3.Упражнения с резиновым жгутом а) имитация броска через спину – 1 мин. б) имитация броска подхват (максимальный мах ногой) – 1 мин. в) имитация броска через плечо (резина в одной руке) – 1 мин. г) имитация подскчек, зацепов – 1 мин. д) имитация разных бросков – 1 мин. Упражнения выполняются подряд без отдыха – 3 мин. Выполнить таких 3 серии с отдыхом между сериями 5 мин. 4. Растяжка, шпагаты, висы	

Дата	СОГ	УТГ 2	УТГ 3
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	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	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

	<p>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>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>левого и правого плеча – 1 мин. д) и.п. стоя лицом к резине, имитация броска через спину – 1 мин. Сделать по 4 х 5 упражнений 4. Растяжка, шпагаты.</p>
19.10 вт			<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>
20.10 ср	<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 4. Растяжка, шпагаты, висы</p>	<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 20-25 мин. 2.ОРУ</p>

			<p>3. Комплексно-силовые упражнения (КСУ)</p> <p>а) подтягивание – 5 раз</p> <p>б) упр. на мышцы спины</p> <p>в) прыжки на скакалке, 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>
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. 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 3 мин. С отдыхом между сериями 6 мин.</p> <p>5. Растяжка, шпагаты, висы</p>	<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 4 мин. С отдыхом между сериями 8 мин.</p> <p>5. Растяжка, шпагаты, висы</p>
23.10 сб		<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>	

Дата	СОГ	УТГ 2	УТГ 3
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 x 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 x 5 упражнений</p> <p>4. Растяжка, шпагаты.</p>	<p>1.Кросс 20-25 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 4 x 5 упражнений</p> <p>4. Растяжка, шпагаты.</p>
26.10 вт			<p>1.Кросс 20-25 мин.</p> <p>2.ОРУ</p> <p>3.Комплексно-силовые упражнения (КСУ)</p> <p>а) отжимание от пола – 5 раз</p> <p>б) пресс – 5 раз</p> <p>в) выпрыгивание вверх из низкого приседа – 5 раз.</p> <p>Каждое упражнение выполняется 5 раз по 1 мин. 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>
27.10 ср	<p>1.Кросс 10-15 мин.</p> <p>2.ОРУ</p> <p>3. Круговая тренировка (3 круга). Каждое</p>	<p>.Кросс 10-15 мин.</p> <p>2.ОРУ</p> <p>3. Круговая тренировка (4 круга). Каждое</p>	<p>.Кросс 20-25 мин.</p> <p>2.ОРУ</p> <p>3. Круговая тренировка (5 кругов). Каждое</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>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>
28.10 чт			<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>
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. 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 3 мин. С отдыхом между сериями 6 мин. 5. Растяжка, шпагаты, висы</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>
30.10 сб		<p>1. Кросс 15-20 мин. 2. ОРУ 3. Комплексно-силовые упражнения (КСУ) а) отжимание 5 раз,</p>	

		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.	
--	--	--	--

Дата	СОГ	УТГ 2	УТГ 3
08.11 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.	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.
09.11 вт			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

			<p>мин. 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>
10.11 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>	<p>.Кросс 20-25 мин.</p> <p>2.ОРУ</p> <p>3. Круговая тренировка (5 кругов). 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>
11.11 чт			<p>1.Кросс 20-25 мин.</p> <p>2.ОРУ</p> <p>3.Комплексно-силовые упражнения (КСУ)</p> <p>а) подтягивание – 5 раз</p> <p>б) упр. на мышцы спины</p> <p>в) прыжки на скакалке,</p> <p>каждое упражнение выполнять по 5 раз, .</p> <p>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>
12.11 пт	<p>1. Бег на месте – 5 мин.</p> <p>2. прыжки на скакалке,</p>	<p>1. Бег на месте – 5 мин.</p> <p>2. прыжки на скакалке,</p>	<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>3. ОРУ</p> <p>4. «День борьбы». Упражнения с резиновым жгутом – имитация броска через спину – 2 мин. Всего: 5 серий по 3 мин. С отдыхом между сериями 6 мин.</p> <p>5. Растяжка, шпагаты, висы</p>	<p>3. ОРУ</p> <p>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.</p> <p>5. Растяжка, шпагаты, висы</p>
<p>13.11 сб</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, .</p> <p>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>	