ПЛАН

тренировочных занятий с 24.01.2022 г. по 29.01.2022 г.

по дзюдо

(вид спорта)

группа БУ-6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 24.01 | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  4.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  5.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте многоскоки на месте  8.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч.  9.Прыжки через скакалку вращением вперед.  10.Прыжки через скаклку вращением назад.  11.Первая серия прыжков вперед с записью времени  12.Первая серия прыжков назад с записью времени | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин.  50 раз 1 серия  50 раз 1 серия  30 сек. отлично  40 сек. отлично | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное  Туловище держим прямо  высота прыжка 5 см. |
| **1.Задание** -подвороты к броскам в левосторонней и правосторонней стоек с отягощением эспандерной резинки.  **2.Задание-** спина со стойки на двустороннем захвате резины. Первая серия влево 50 подворотов с записью времени. Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени на отлично.  **3. Задание -** – подвороты для броска передняя подножка.  При подвороте влево резинку захватить обратным хватом правой руки, а левой прямой хват, а при подвороте вправо всё наоборот.  **ОФП**. а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на  1.кулаках 2.ладонях 3.ладонах меняя проекцию опоры в каждой серии.  б) упражнение на пресс седом на табурете носки ног  закреплены под кровать, руки скресно на груди на раз прогнуться на полумост, на 2 наклон вперед локтями  коснуться через раз левого и правого бедра.  в) упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены под кровать. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, руки скрестно на груди или ладони за головой а старшим с грузом 5 кг. за головой. Из наклона максимально прогнуться на раз с поворотом туловища влево на 2 прямо на 3 вправо.  г) подтягивание хватом за отвороты куртки переброшенной через перекладину или куртку держит  ассистент за рукова.  Висы на отвороты куртки.  д) при висе время выполнения засчитывать пока подбородок касается кистей рук.  Провести запись замеров пульса 1-ый до задания, 2-ой  по окончании,3-ий после 3 минут отдыха лёжа, замеры  пульса за 10 секунд. Так же задание повторить со скакалкой, вращение скакалки 100 вперед и назад соответственно с записью, скорости исполнения и числа сердечных сокращений.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  а) выкруты в плечевых суставов с поясом регулируя ширину захвата.  б) шпагаты в 3-х позициях по 15 пружинящих движений  в) И.п. стоя к стенке спиной на расстоянии 70 см. прогнувшись до упора руками в стену, постепенно сползать на гимнастический мост и подниматься в начальное положение, после каждого сползания 3 наклона вперед.  г) упражнения на расслабление. Зачитывается ассистентом или проговаривается спортсменом | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  50 раз х 2 сер.  50 раз х 2 серии  2 мин.  50 раз х 2 серии  2мин.  12 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  12 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  10 раз х 2 серии  10 сек. отдыха  3 подхода интерва лом 10 сек.  4 подхода с интер-  валом 10 сек.  3 минуты | при подворотах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при подвороте кисти над голо- вой, а в конечной фазе касать- ся колена отведенной ноги назад наклон головы к колену.  При подвороте влево левой рукой тянуть к поясу, а правая сверху по спирали до касания колена левой ноги. Разножка широкая стопы в шаге на одной линии.  Туловище прямое, животом и  коленями, пола не касаться.  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. Во время каждого отдыха растягивать мышцы живота, 3 прогиба  на полумост.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  После каждой серии с исходного положения стоя на ногах 3 наклона вперед для  растяжки спины.  Кто не может на высокой перекладине делайте на низкой в положении полулёжа.  Если пульс после 3 минут отдыха не вернулся в исходное число ЧСС до начала нагрузки, значит количество нагрузки уменьшить на 50 упражнений. Интервал отдыха увеличить на 2 минуты  Не форсируйте узкий хват, движения плавные.  Ноги в коленях не сгибать, тянуть плавно до максимума.  На мягком коврике ноги в коленях  слегка согнуты, голова максималь-  но запрокинута назад, контроль опоры на пятках, страховать под спину |
| 25.01 | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  4.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  5.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте многоскоки на месте  8.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч.  9.Прыжки через скакалку вращением вперед.  10.Прыжки через скаклку вращением назад.  11.Первая серия прыжков вперед с записью времени  12.Первая серия прыжков назад с записью времени | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин.  50 раз 1 серия  50 раз 1 серия  30 сек. отлично  40 сек. отлично | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное  Туловище держим прямо  высота прыжка 5 см. |
|  | **1.Задание** - подвороты для броска передняя подножка.  При подвороте влево резинку захватить обратным хватом правой руки, а левой прямой хват, а при подвороте вправо всё наоборот.  **2.Задание-** подвороты комбинированные на раз подсечка боковая вправо, на 2 подворот спиной к партнеру для подхвата под одну ногу махом правой ноги, согнутой в колене, а пятка максимально вверх – опорная стопа высоко на носке. Наклон туловища горизонтально пола, поворот головы максимально влево правой кистью коснуться левого колена, а правая кисть сверху над левой.    **ОФП**. а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на  1.кулаках 2.ладонях 3.ладонах меняя проекцию опоры в каждой серии.  а) Берпи -сначала глубоко приседаете, потом принимаете позицию планки, делаете одно отжимание, возвращаетесь в глубокий присед и из него выпрыгиваете вверх. Задача — сделать несколько повторов без передышки.  а) упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены под кровать. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, руки скрестно на груди или ладони за головой с грузом 5 кг. за головой. Из наклона максимально прогнуться на раз с поворотом туловища влево на 2 прямо на 3 вправо.  б) подтягивание хватом за отвороты куртки переброшенной через перекладину или куртку держит  ассистент за рукова.  Висы на отвороты куртки.  в) при висе время выполнения засчитывать пока подбородок касается кистей рук.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  а) шпагаты в 3-х позициях по 15 пружинящих движений  б) И.п. стоя к стенке спиной на расстоянии 70 см. прогнувшись до упора руками в стену, постепенно сползать на гимнастический мост и подниматься в начальное положение, после каждого сползания 3 наклона вперед. | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  50 раз х 2 сер.  50 раз х 2 серии  2 мин.  50 раз х 2 серии  2мин.  12 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  1  2 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  10 сек. отдыха  3 подхода интерва лом 10 сек. | при подворотах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при подвороте кисти над головой, а в конечной фазе касаться колена отведенной ноги назад наклон головы к колену.  При подвороте влево левой рукой тянуть к поясу, а правая сверху по спирали до касания колена левой ноги. Разножка широкая стопы в шаге на одной линии.  Туловище прямое, животом и  коленями, пола не касаться.  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. Во время каждого отдыха растягивать  мышцы живота, 3 прогиба  на полумост.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  После каждой серии с исходного положения стоя на ногах 3 наклона вперед для  растяжки спины.  Кто не может на высокой перекладине делайте на низкой в положении полулёжа.  Ноги в коленях не сгибать, тянуть плавно до максимума.  На мягком коврике ноги в коленях  слегка согнуты, голова максималь-  но запрокинута назад, контроль опоры на пятках, страховать под  спину |
| 27.01 | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  4.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  5.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте многоскоки на месте  8.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин. | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное |
|  | **1.Задание** – тяги резиной в сторону из правосторонней стойки и левосторонней стойки.  При тяги влево резинку захватить обратным хватом правой руки, а левой прямой хват. В вправо все наоборот.  **2.Задание**- Слегка присесьть, чуть согнув ноги и вытянув вперед руки, удерживая концы «резины», сохраняйте напряженную позу, словно вы готовитесь поднимать штангу. Начинайте выполнять движения прямыми руками назад – за ваши ягодицы.  **ОФП**. а) Приседания с выпрыгиванием - быстро оттолкнуться ногами и подпрыгнуть, слегка отрывая ноги от пола. Важно приземляться на пальцы ног.  б) Приседания -опускаетесь достаточно низко, а бедра располагаются параллельно полу.  в) Планка - необходимо принять позицию отжимания в упоре, однако опираться нужно не на кисти рук, а на предплечья. Удерживайтесь в этом положении необходимое время.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги  в коленях.  2. Шпагат, продольный , поперечный. | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  50 раз х 2 сер.  50 раз х 2 серии  2 мин.  50 раз х 2 серии  2мин.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  30сек х 5 серии  отдых 30 сек.  30 сек х 3 серии  30 сек х 3 серии  отдых 30 сек. | при тягах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при тяги колени сгибаются и выпрямляются, спина прямая, разворачивая верхний плечевой пояс на 30 градусов.  Постарайтесь не закручивать резину вокруг кистей рук, а просто держите концы в кулаках. Такой вариант более правдоподобно имитирует захваты за кимоно, что поможет сделать вашу хватку более крепкой.    Важно приземляться на пальцы ног.  Опирайтесь на пятки, не наклоняйтесь и удерживайте равновесие.  Бедра должны быть параллельны полу, не нужно слишком высоко подниматься и опускаться на пол. Концентрируясь на мышцах брюшной полости и поясницы, медленно сводите лопатки.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  Ноги в коленях прямые.  Руки поставить на локтевой сустав. |
| 28.01 | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  4.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  5.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте многоскоки на месте  8.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин. | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное |
|  | **1.Задание** – Подходы на резине вправо и влево поочередно.  **2.Задание**- спина со стойки на двустороннем захвате резины. Первая серия влево 50 подворотов с записью времени. Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени на отлично.  **ОФП**. а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на  1.кулаках 2.ладонях 3.ладонах меняя проекцию опоры в каждой серии.  б) упражнение на пресс седом на табурете носки ног  закреплены под кровать, руки скресно на груди на раз прогнуться на полумост, на 2 наклон вперед локтями  коснуться через раз левого и правого бедра.  в) упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены под кровать. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, руки скрестно на груди или ладони за головой а старшим с грузом 5 кг. за головой. Из наклона максимально прогнуться на раз с поворотом туловища влево на 2 прямо на 3 вправо.  г) подтягивание хватом за отвороты куртки переброшенной через перекладину или куртку держит  ассистент за рукова.  Висы на отвороты куртки.  д) при висе время выполнения засчитывать пока подбородок касается кистей рук.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги  в коленях.  2. Шпагат, продольный , поперечный. | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  50 раз х 2 сер.  50 раз х 2 серии  2 мин.  50 раз х 2 серии  2мин.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  30сек х 5 серии  отдых 30 сек.  30 сек х 3 серии  30 сек х 3 серии  отдых 30 сек. | при тягах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при подвороте кисти над голо- вой, а в конечной фазе касать- ся колена отведенной ноги назад наклон головы к колену.  Туловище прямое, животом и  коленями, пола не касаться.  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. Во время каждого отдыха растягивать мышцы живота, 3 прогиба  на полумост.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  После каждой серии с исходного положения стоя на ногах 3 наклона вперед для  растяжки спины.  Кто не может на высокой перекладине делайте на низкой в положении полулёжа.  Ноги в коленях не сгибать. |
| 29.01 | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  4.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  5.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте многоскоки на месте  8.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин. | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное |
|  | **1.Задание** – тяги резиной в сторону из правосторонней стойки и левосторонней стойки.  При тяги влево резинку захватить обратным хватом правой руки, а левой прямой хват. В вправо все наоборот.  **2.Задание**- Слегка присесьть, чуть согнув ноги и вытянув вперед руки, удерживая концы «резины», сохраняйте напряженную позу, словно вы готовитесь поднимать штангу. Начинайте выполнять движения прямыми руками назад – за ваши ягодицы.  **ОФП**. а) Приседания с выпрыгиванием - быстро оттолкнуться ногами и подпрыгнуть, слегка отрывая ноги от пола. Важно приземляться на пальцы ног.  б) Приседания -опускаетесь достаточно низко, а бедра располагаются параллельно полу.  в) Планка - необходимо принять позицию отжимания в упоре, однако опираться нужно не на кисти рук, а на предплечья. Удерживайтесь в этом положении необходимое время.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги  в коленях.  2. Шпагат, продольный , поперечный. | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  50 раз х 2 сер.  50 раз х 2 серии  2 мин.  50 раз х 2 серии  2мин.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  30сек х 5 серии  отдых 30 сек.  30 сек х 3 серии  30 сек х 3 серии  отдых 30 сек. | при тягах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при тяги колени сгибаются и выпрямляются, спина прямая, разворачивая верхний плечевой пояс на 30 градусов.  Постарайтесь не закручивать резину вокруг кистей рук, а просто держите концы в кулаках. Такой вариант более правдоподобно имитирует захваты за кимоно, что поможет сделать вашу хватку более крепкой.  Важно приземляться на пальцы ног.  Опирайтесь на пятки, не наклоняйтесь и удерживайте равновесие.  Бедра должны быть параллельны полу, не нужно слишком высоко подниматься и опускаться на пол. Концентрируясь на мышцах брюшной полости и поясницы, медленно сводите лопатки.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  Ноги в коленях прямые.  Руки поставить на локтевой сустав. |

ПЛАН

тренировочных занятий с 24.01.2022 г. по 29.01.2022 г.

по дзюдо

(вид спорта)

Группа БУ-5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **проведения** | **Наименование задания** | **Дозировка** | **Организационно-методические наказания** |
| 24.01. | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  4.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  5.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте многоскоки на месте  8.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч.  9.Прыжки через скакалку вращением вперед.  10.Прыжки через скаклку вращением назад.  11.Первая серия прыжков вперед с записью времени  12.Первая серия прыжков назад с записью времени | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин.  50 раз 1 серия  50 раз 1 серия  30 сек. отлично  40 сек. отлично | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное  Туловище держим прямо  высота прыжка 5 см. |
|  | **1.Задание** -подвороты к броскам в левосторонней и правосторонней стоек с отягощением эспандерной резинки.  **2.Задание-** спина со стойки на двустороннем захвате резины. Первая серия влево 50 подворотов с записью времени. Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени на отлично.  **3. Задание -** – подвороты для броска передняя подножка.  При подвороте влево резинку захватить обратным хватом правой руки, а левой прямой хват, а при подвороте вправо всё наоборот.  **ОФП**. а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на  1.кулаках 2.ладонях 3.ладонах меняя проекцию опоры в каждой серии.  б) упражнение на пресс седом на табурете носки ног  закреплены под кровать, руки скресно на груди на раз прогнуться на полумост, на 2 наклон вперед локтями  коснуться через раз левого и правого бедра.  в) упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены под кровать. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, руки скрестно на груди или ладони за головой а старшим с грузом 5 кг. за головой. Из наклона максимально прогнуться на раз с поворотом туловища влево на 2 прямо на 3 вправо.  г) подтягивание хватом за отвороты куртки переброшенной через перекладину или куртку держит  ассистент за рукова.  Висы на отвороты куртки.  д) при висе время выполнения засчитывать пока подбородок касается кистей рук.  Провести запись замеров пульса 1-ый до задания, 2-ой  по окончании,3-ий после 3 минут отдыха лёжа, замеры  пульса за 10 секунд. Так же задание повторить со скакалкой, вращение скакалки 100 вперед и назад соответственно с записью, скорости исполнения и числа сердечных сокращений.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  а) выкруты в плечевых суставов с поясом регулируя ширину захвата.  б) шпагаты в 3-х позициях по 15 пружинящих движений  в) И.п. стоя к стенке спиной на расстоянии 70 см. прогнувшись до упора руками в стену, постепенно сползать на гимнастический мост и подниматься в начальное положение, после каждого сползания 3 наклона вперед.  г) упражнения на расслабление. Зачитывается ассистентом или проговаривается спортсменом | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  50 раз х 2 сер.  50 раз х 2 серии  2 мин.  50 раз х 2 серии  2мин.  12 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  12 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  10 раз х 2 серии  10 сек. отдыха  3 подхода интерва лом 10 сек.  4 подхода с интер-  валом 10 сек.  3 минуты | при подворотах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при подвороте кисти над головой, а в конечной фазе касаться колена отведенной ноги назад наклон головы к колену.  При подвороте влево левой рукой тянуть к поясу, а правая сверху по спирали до касания колена левой ноги. Разножка широкая стопы в шаге на одной линии.  Туловище прямое, животом и  коленями, пола не касаться.  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. Во время каждого отдыха растягивать мышцы живота, 3 прогиба  на полумост.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  После каждой серии с исходного положения стоя на ногах 3 наклона вперед для  растяжки спины.  Кто не может на высокой перекладине делайте на низкой в положении полулёжа.  Если пульс после 3 минут отдыха не вернулся в исходное число ЧСС до начала нагрузки, значит количество нагрузки уменьшить на 50 упражнений. Интервал отдыха увеличить на 2 минуты  Не фарсируйте узкий хват, движения плавные.  Ноги в коленях не сгибать, тянуть плавно до максимума.  На мягком коврике ноги в коленях  слегка согнуты, голова максималь-  но запрокинута назад, контроль опоры на пятках, страховать под  спину |
| 25.01. | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  4.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  5.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте многоскоки на месте  8.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч.  9.Прыжки через скакалку вращением вперед.  10.Прыжки через скакалку вращением назад.  11.Первая серия прыжков вперед с записью времени  12.Первая серия прыжков назад с записью времени | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин.  50 раз 1 серия  50 раз 1 серия  30 сек. отлично  40 сек. отлично | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное  Туловище держим прямо  высота прыжка 5 см. |
|  | **1.Задание** - подвороты для броска передняя подножка.  При подвороте влево резинку захватить обратным хватом правой руки, а левой прямой хват, а при подвороте вправо всё наоборот.  **2.Задание-** подвороты комбинированные на раз подсечка боковая вправо, на 2 подворот спиной к партнеру для подхвата под одну ногу махом правой ноги, согнутой в колене, а пятка максимально вверх – опорная стопа высоко на носке. Наклон туловища горизонтально пола, поворот головы максимально влево правой кистью коснуться левого колена, а правая кисть сверху над левой.    **ОФП**. а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на  1.кулаках 2.ладонях 3.ладонах меняя проекцию опоры в каждой серии.  а) Берпи -сначала глубоко приседаете, потом принимаете позицию планки, делаете одно отжимание, возвращаетесь в глубокий присед и из него выпрыгиваете вверх. Задача — сделать несколько повторов без передышки.  а) упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены под кровать. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, руки скрестно на груди или ладони за головой с грузом 5 кг. за головой. Из наклона максимально прогнуться на раз с поворотом туловища влево на 2 прямо на 3 вправо.  б) подтягивание хватом за отвороты куртки переброшенной через перекладину или куртку держит  ассистент за рукова.  Висы на отвороты куртки.  в) при висе время выполнения засчитывать пока подбородок касается кистей рук.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  а) шпагаты в 3-х позициях по 15 пружинящих движений  б) И.п. стоя к стенке спиной на расстоянии 70 см. прогнувшись до упора руками в стену, постепенно сползать на гимнастический мост и подниматься в начальное положение, после каждого сползания 3 наклона вперед. | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  50 раз х 2 сер.  50 раз х 2 серии  2 мин.  50 раз х 2 серии  2мин.  12 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  12 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  10 сек. отдыха  3 подхода интерва лом 10 сек. | при подворотах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при подвороте кисти над головой, а в конечной фазе касаться колена отведенной ноги назад наклон головы к колену.  При подвороте влево левой рукой тянуть к поясу, а правая сверху по спирали до касания колена левой ноги. Разножка широкая стопы в шаге на одной линии.  Туловище прямое, животом и  коленями, пола не касаться.  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. Во время каждого отдыха растягивать  мышцы живота, 3 прогиба  на полумост.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  После каждой серии с исходного положения стоя на ногах 3 наклона вперед для  растяжки спины.  Кто не может на высокой перекладине делайте на низкой в положении полулёжа.  Ноги в коленях не сгибать, тянуть плавно до максимума.  На мягком коврике ноги в коленях  слегка согнуты, голова максималь-  но запрокинута назад, контроль опоры на пятках, страховать под  спину |
| 26.01. | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  4.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  5.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте многоскоки на месте  8.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин. | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное |
|  | **1.Задание** – тяги резиной в сторону из правосторонней стойки и левосторонней стойки.  При тяги влево резинку захватить обратным хватом правой руки, а левой прямой хват. В вправо все наоборот.  **2.Задание**- Слегка присесьть, чуть согнув ноги и вытянув вперед руки, удерживая концы «резины», сохраняйте напряженную позу, словно вы готовитесь поднимать штангу. Начинайте выполнять движения прямыми руками назад – за ваши ягодицы.  **ОФП**. а) Приседания с выпрыгиванием - быстро оттолкнуться ногами и подпрыгнуть, слегка отрывая ноги от пола. Важно приземляться на пальцы ног.  б) Приседания -опускаетесь достаточно низко, а бедра располагаются параллельно полу.  в) Планка - необходимо принять позицию отжимания в упоре, однако опираться нужно не на кисти рук, а на предплечья. Удерживайтесь в этом положении необходимое время.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги  в коленях.  2. Шпагат, продольный , поперечный. | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  50 раз х 2 сер.  50 раз х 2 серии  2 мин.  50 раз х 2 серии  2мин.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  30сек х 5 серии  отдых 30 сек.  30 сек х 3 серии  30 сек х 3 серии  отдых 30 сек. | при тягах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при тяги колени сгибаются и выпрямляются, спина прямая, разворачивая верхний плечевой пояс на 30 градусов.  Постарайтесь не закручивать резину вокруг кистей рук, а просто держите концы в кулаках. Такой вариант более правдоподобно имитирует захваты за кимоно, что поможет сделать вашу хватку более крепкой.    Важно приземляться на пальцы ног.  Опирайтесь на пятки, не наклоняйтесь и удерживайте равновесие.  Бедра должны быть параллельны полу, не нужно слишком высоко подниматься и опускаться на пол. Концентрируясь на мышцах брюшной полости и поясницы, медленно сводите лопатки.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  .  Ноги в коленях прямые.  Руки поставить на локтевой сустав. |
| 28.01. | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  4.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  5.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте многоскоки на месте  8.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин. | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное |
|  | **1.Задание** – Подходы на резине вправо и влево поочередно.  **2.Задание**- спина со стойки на двустороннем захвате резины. Первая серия влево 50 подворотов с записью времени. Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени на отлично.  **ОФП**. а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на  1.кулаках 2.ладонях 3.ладонах меняя проекцию опоры в каждой серии.  б) упражнение на пресс седом на табурете носки ног  закреплены под кровать, руки скресно на груди на раз прогнуться на полумост, на 2 наклон вперед локтями  коснуться через раз левого и правого бедра.  в) упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены под кровать. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, руки скрестно на груди или ладони за головой а старшим с грузом 5 кг. за головой. Из наклона максимально прогнуться на раз с поворотом туловища влево на 2 прямо на 3 вправо.  г) подтягивание хватом за отвороты куртки переброшенной через перекладину или куртку держит  ассистент за рукова.  Висы на отвороты куртки.  д) при висе время выполнения засчитывать пока подбородок касается кистей рук.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги  в коленях.  2. Шпагат, продольный , поперечный. | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  50 раз х 2 сер.  50 раз х 2 серии  2 мин.  50 раз х 2 серии  2мин.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  30сек х 5 серии  отдых 30 сек.  30 сек х 3 серии  30 сек х 3 серии  отдых 30 сек. | при тягах резина в постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при подвороте кисти над головой, а в конечной фазе касаться колена отведенной ноги назад наклон головы к колену.  Туловище прямое, животом и коленями, пола не касаться.  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. Во время каждого отдыха растягивать  мышцы живота, 3 прогиба  на полумост.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  После каждой серии с исходного положения стоя на ногах 3 наклона вперед для  растяжки спины.  Кто не может на высокой перекладине делайте на низкой в положении полулёжа.  Ноги в коленях не сгибать. |
| 29.01. | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  4.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  5.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте многоскоки на месте  8.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч.  9.Прыжки через скакалку вращением вперед.  10.Прыжки через скаклку вращением назад.  11.Первая серия прыжков вперед с записью времени  12.Первая серия прыжков назад с записью времени | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин.  50 раз 1 серия  50 раз 1 серия  30 сек. отлично  40 сек. отлично | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное  Туловище держим прямо  высота прыжка 5 см. |
|  | **1.Задание** -подвороты к броскам в левосторонней и правосторонней стоек с отягощением эспандерной резинки.  **2.Задание-** спина со стойки на двустороннем захвате резины. Первая серия влево 50 подворотов с записью времени. Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени на отлично.  **3. Задание -** – подвороты для броска передняя подножка.  При подвороте влево резинку захватить обратным хватом правой руки, а левой прямой хват, а при подвороте вправо всё наоборот.  **ОФП**. а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на  1.кулаках 2.ладонях 3.ладонах меняя проекцию опоры в каждой серии.  б) упражнение на пресс седом на табурете носки ног  закреплены под кровать, руки скресно на груди на раз прогнуться на полумост, на 2 наклон вперед локтями  коснуться через раз левого и правого бедра.  в) упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены под кровать. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, руки скрестно на груди или ладони за головой а старшим с грузом 5 кг. за головой. Из наклона максимально прогнуться на раз с поворотом туловища влево на 2 прямо на 3 вправо.  г) подтягивание хватом за отвороты куртки переброшенной через перекладину или куртку держит  ассистент за рукова.  Висы на отвороты куртки.  д) при висе время выполнения засчитывать пока подбородок касается кистей рук.  Провести запись замеров пульса 1-ый до задания, 2-ой  по окончании,3-ий после 3 минут отдыха лёжа, замеры  пульса за 10 секунд. Так же задание повторить со скакалкой, вращение скакалки 100 вперед и назад соответственно с записью, скорости исполнения и числа сердечных сокращений.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  а) выкруты в плечевых суставов с поясом регулируя ширину захвата.  б) шпагаты в 3-х позициях по 15 пружинящих движений  в) И.п. стоя к стенке спиной на расстоянии 70 см. прогнувшись до упора руками в стену, постепенно сползать на гимнастический мост и подниматься в начальное положение, после каждого сползания 3 наклона вперед.  г) упражнения на расслабление. Зачитывается ассистентом или проговаривается спортсменом | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  50 раз х 2 сер.  50 раз х 2 серии  2 мин.  50 раз х 2 серии  2мин.  12 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  12 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  10 раз х 2 серии  10 сек. отдыха  3 подхода интерва лом 10 сек.  4 подхода с интер-  валом 10 сек.  3 минуты | при подворотах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при подвороте кисти над голо- вой, а в конечной фазе касать- ся колена отведенной ноги назад наклон головы к колену.  При подвороте влево левой рукой тянуть к поясу, а правая сверху по спирали до касания колена левой ноги. Разножка широкая стопы в шаге на одной линии.  Туловище прямое, животом и  коленями, пола не касаться.  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. Во время каждого отдыха растягивать  мышцы живота, 3 прогиба  на полумост.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  После каждой серии с исходного положения стоя на ногах 3 наклона вперед для  растяжки спины.  Кто не может на высокой перекладине делайте на низкой в положении полулёжа.  Если пульс после 3 минут отдыха не вернулся в исходное число ЧСС до начала нагрузки, значит количество нагрузки уменьшить на 50 упражнений. Интервал отдыха увеличить на 2 минуты  Не форсируйте узкий хват, движения плавные.  Ноги в коленях не сгибать, тянуть плавно до максимума.  На мягком коврике ноги в коленях  слегка согнуты, голова максималь-  но запрокинута назад, контроль опоры на пятках, страховать под  спину |

ПЛАН

тренировочных занятий с 24.01.2022 г. по 29.01.2022 г.

по дзюдо

(вид спорта)

Группа БУ-3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **проведения** | **Наименование задания** | **Дозировка** | **Организационно-методические наказания** |
| 24.01. | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  4.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  5.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте многоскоки на месте  8.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч.  9.Прыжки через скакалку вращением вперед.  10.Прыжки через скаклку вращением назад.  11.Первая серия прыжков вперед с записью времени  12.Первая серия прыжков назад с записью времени | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин.  50 раз 1 серия  50 раз 1 серия  30 сек. отлично  40 сек. отлично | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное  Туловище держим прямо  высота прыжка 5 см. |
|  | **1.Задание** -подвороты к броскам в левосторонней и правосторонней стоек с отягощением эспандерной резинки.  **2.Задание-** спина со стойки на двустороннем захвате резины. Первая серия влево 50 подворотов с записью времени. Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени на отлично.  **3. Задание -** – подвороты для броска передняя подножка.  При подвороте влево резинку захватить обратным хватом правой руки, а левой прямой хват, а при подвороте вправо всё наоборот.  **ОФП**. а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на  1.кулаках 2.ладонях 3.ладонах меняя проекцию опоры в каждой серии.  б) упражнение на пресс седом на табурете носки ног  закреплены под кровать, руки скресно на груди на раз прогнуться на полумост, на 2 наклон вперед локтями  коснуться через раз левого и правого бедра.  в) упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены под кровать. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, руки скрестно на груди или ладони за головой а старшим с грузом 5 кг. за головой. Из наклона максимально прогнуться на раз с поворотом туловища влево на 2 прямо на 3 вправо.  г) подтягивание хватом за отвороты куртки переброшенной через перекладину или куртку держит  ассистент за рукова.  Висы на отвороты куртки.  д) при висе время выполнения засчитывать пока подбородок касается кистей рук.  Провести запись замеров пульса 1-ый до задания, 2-ой  по окончании,3-ий после 3 минут отдыха лёжа, замеры  пульса за 10 секунд. Так же задание повторить со скакалкой, вращение скакалки 100 вперед и назад соответственно с записью, скорости исполнения и числа сердечных сокращений.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  а) выкруты в плечевых суставов с поясом регулируя ширину захвата.  б) шпагаты в 3-х позициях по 15 пружинящих движений  в) И.п. стоя к стенке спиной на расстоянии 70 см. прогнувшись до упора руками в стену, постепенно сползать на гимнастический мост и подниматься в начальное положение, после каждого сползания 3 наклона вперед.  г) упражнения на расслабление. Зачитывается ассистентом или проговаривается спортсменом | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  30 раз х 2 сер.  30 раз х 2 серии  1 мин.  30 раз х 2 серии  1мин.  6 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  15 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  15 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  12 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  10 раз х 2 серии  10 сек. отдыха  3 подхода интерва лом 10 сек.  4 подхода с интер-  валом 10 сек.  3 минуты | при подворотах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при подвороте кисти над головой, а в конечной фазе касаться колена отведенной ноги назад наклон головы к колену.  При подвороте влево левой рукой тянуть к поясу, а правая сверху по спирали до касания колена левой ноги. Разножка широкая стопы в шаге на одной линии.  Туловище прямое, животом и  коленями, пола не касаться.  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. Во время каждого отдыха растягивать  мышцы живота, 3 прогиба  на полумост.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  После каждой серии с исходного положения стоя на ногах 3 наклона вперед для  растяжки спины.  Кто не может на высокой перекладине делайте на низкой в положении полулёжа.  Если пульс после 3 минут отдыха не вернулся в исходное число ЧСС до начала нагрузки, значит количество нагрузки уменьшить на 50 упражнений. Интервал отдыха увеличить на 2 минуты  Не форсируйте узкий хват, движения плавные.  Ноги в коленях не сгибать, тянуть плавно до максимума.  На мягком коврике ноги в коленях слегка согнуты, голова максимально запрокинута назад, контроль опоры на пятках, страховать под спину |
| 26.01. | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  4.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  5.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте многоскоки на месте  8.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч.  9.Прыжки через скакалку вращением вперед.  10.Прыжки через скаклку вращением назад.  11.Первая серия прыжков вперед с записью времени  12.Первая серия прыжков назад с записью времени | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин.  50 раз 1 серия  50 раз 1 серия  30 сек. отлично  40 сек. отлично | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное  Туловище держим прямо  высота прыжка 5 см. |
|  | **1.Задание** - подвороты для броска передняя подножка.  При подвороте влево резинку захватить обратным хватом правой руки, а левой прямой хват, а при подвороте вправо всё наоборот.  **2.Задание-** подвороты комбинированные на раз подсечка боковая вправо, на 2 подворот спиной к партнеру для подхвата под одну ногу махом правой ноги, согнутой в колене, а пятка максимально вверх – опорная стопа высоко на носке. Наклон туловища горизонтально пола, поворот головы максимально влево правой кистью коснуться левого колена, а правая кисть сверху над левой.    **ОФП**. а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на  1.кулаках 2.ладонях 3.ладонах меняя проекцию опоры в каждой серии.  а) Берпи -сначала глубоко приседаете, потом принимаете позицию планки, делаете одно отжимание, возвращаетесь в глубокий присед и из него выпрыгиваете вверх. Задача — сделать несколько повторов без передышки.  а) упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены под кровать. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, руки скрестно на груди или ладони за головой с грузом 5 кг. за головой. Из наклона максимально прогнуться на раз с поворотом туловища влево на 2 прямо на 3 вправо.  б) подтягивание хватом за отвороты куртки переброшенной через перекладину или куртку держит  ассистент за рукова.  Висы на отвороты куртки.  в) при висе время выполнения засчитывать пока подбородок касается кистей рук.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  а) шпагаты в 3-х позициях по 15 пружинящих движений  б) И.п. стоя к стенке спиной на расстоянии 70 см. прогнувшись до упора руками в стену, постепенно сползать на гимнастический мост и подниматься в начальное положение, после каждого сползания 3 наклона вперед. | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  30 раз х 2 сер.  30 раз х 2 серии  1 мин.  30 раз х 2 серии  1мин.  6 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  15 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  15 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  5 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  10 сек. отдыха  3 подхода интерва лом 10 сек. | при подворотах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при подвороте кисти над головой, а в конечной фазе касаться колена отведенной ноги назад наклон головы к колену.  При подвороте влево левой рукой тянуть к поясу, а правая сверху по спирали до касания колена левой ноги. Разножка широкая стопы в шаге на одной линии.  Туловище прямое, животом и  коленями, пола не касаться.  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. Во время каждого отдыха растягивать  мышцы живота, 3 прогиба  на полумост.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  После каждой серии с исходного положения стоя на ногах 3 наклона вперед для  растяжки спины.  Кто не может на высокой перекладине делайте на низкой в положении полулёжа.  Ноги в коленях не сгибать, тянуть плавно до максимума.  На мягком коврике ноги в коленях  слегка согнуты, голова максималь-  но запрокинута назад, контроль опоры на пятках, страховать под  спину |
| 28.01. | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  4.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  5.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте многоскоки на месте  8.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин. | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное |
|  | **1.Задание** – тяги резиной в сторону из правосторонней стойки и левосторонней стойки.  При тяги влево резинку захватить обратным хватом правой руки, а левой прямой хват. В вправо все наоборот.  **2.Задание**- Слегка присесьть, чуть согнув ноги и вытянув вперед руки, удерживая концы «резины», сохраняйте напряженную позу, словно вы готовитесь поднимать штангу. Начинайте выполнять движения прямыми руками назад – за ваши ягодицы.  **ОФП**. а) Приседания с выпрыгиванием - быстро оттолкнуться ногами и подпрыгнуть, слегка отрывая ноги от пола. Важно приземляться на пальцы ног.  б) Приседания -опускаетесь достаточно низко, а бедра располагаются параллельно полу.  в) Планка - необходимо принять позицию отжимания в упоре, однако опираться нужно не на кисти рук, а на предплечья. Удерживайтесь в этом положении необходимое время.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги  в коленях.  2. Шпагат, продольный , поперечный. | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  30 раз х 2 сер.  30 раз х 2 серии  2 мин.  50 раз х 2 серии  1мин.  30 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  15 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  15сек х 5 серии  отдых 30 сек.  30 сек х 3 серии  30 сек х 3 серии  отдых 30 сек. | при тягах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при тяги колени сгибаются и выпрямляются, спина прямая, разворачивая верхний плечевой пояс на 30 градусов.  Постарайтесь не закручивать резину вокруг кистей рук, а просто держите концы в кулаках. Такой вариант более правдоподобно имитирует захваты за кимоно, что поможет сделать вашу хватку более крепкой.    Важно приземляться на пальцы ног.  Опирайтесь на пятки, не наклоняйтесь и удерживайте равновесие.  Бедра должны быть параллельны полу, не нужно слишком высоко подниматься и опускаться на пол. Концентрируясь на мышцах брюшной полости и поясницы, медленно сводите лопатки.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  .  Ноги в коленях прямые.  Руки поставить на локтевой сустав. |
| 29.01. | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  4.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  5.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте многоскоки на месте  8.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин. | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное |
|  | **1.Задание** – Подходы на резине вправо и влево поочередно.  **2.Задание**- спина со стойки на двустороннем захвате резины. Первая серия влево 50 подворотов с записью времени. Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени на отлично.  **ОФП**. а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на  1.кулаках 2.ладонях 3.ладонах меняя проекцию опоры в каждой серии.  б) упражнение на пресс седом на табурете носки ног  закреплены под кровать, руки скресно на груди на раз прогнуться на полумост, на 2 наклон вперед локтями  коснуться через раз левого и правого бедра.  в) упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены под кровать. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, руки скрестно на груди или ладони за головой а старшим с грузом 5 кг. за головой. Из наклона максимально прогнуться на раз с поворотом туловища влево на 2 прямо на 3 вправо.  г) подтягивание хватом за отвороты куртки переброшенной через перекладину или куртку держит  ассистент за рукова.  Висы на отвороты куртки.  д) при висе время выполнения засчитывать пока подбородок касается кистей рук.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги  в коленях.  2. Шпагат, продольный , поперечный. | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  30 раз х 2 сер.  30 раз х 2 серии  1 мин.  20 раз х 2 серии  1мин.  15 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  1  5 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  30сек х 5 серии  отдых 30 сек.  30 сек х 3 серии  30 сек х 3 серии  отдых 30 сек. | при тягах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при подвороте кисти над головой, а в конечной фазе касаться колена отведенной ноги назад наклон головы к колену.  Туловище прямое, животом и  коленями, пола не касаться.  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. Во время каждого отдыха растягивать  мышцы живота, 3 прогиба  на полумост.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  После каждой серии с исходного положения стоя на ногах 3 наклона вперед для  растяжки спины.  Кто не может на высокой перекладине делайте на низкой в положении полулёжа.  Ноги в коленях не сгибать. |