

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения самбо и дзюдо на период с 13 по 30 апреля 2020 года**

Тренер: Юрий Николаевич Калабашкин

Дата	НП-1 (самбо)	Дата	НП-1 (дзюдо)
14.04 вторник	<p align="center">Разминка - 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p align="center">Основная часть - 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине 5x5 раз. 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 5 x10 раз. 3. Подъём туловища, лёжа на спине за 11 сек. (не менее 10 раз) -5 подходов. Между подходами массаж брюшного пресса. 4. Скакалка 3x100 прыжков. <p>СФП-10мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация стоек и передвижений. 2. Захваты и срывы захватов (за отворот на груди, на шее, за рукав, на спине). 3. Выведение из равновесия (вперёд, назад, в сторону). <p align="center">Заключительная часть - 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический мост, махи ногами назад, вперёд, в стороны).</p>	15.04 среда	<p align="center">Разминка - 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p align="center">Основная часть - 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине 5x5 раз. 2. Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе с закрытыми глазами (не менее 10 сек.) 3. Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа 5 x 10 раз. 4. Подъём туловища лёжа на спине за 11 сек. (не менее 10 раз) – 5 подходов. <p>СФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация стоек и передвижений. 2. Захваты и срывы захватов (за отворот на груди, на шее, за рукав, на спине). 3. Выведение из равновесия (вперёд, назад, в сторону). <p align="center">Заключительная часть - 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический мост, махи ногами назад, вперёд, в стороны).</p>
16.04 четверг	<p align="center">Разминка - 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p align="center">Основная часть - 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине 5x5 раз. 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 5x10 раз. 3. Подъём туловища, лёжа на спине за 11 сек. (не менее 10 раз) -5 подходов. Между подходами массаж брюшного пресса. 4. Скакалка 3x100 прыжков. <p>СФП-10мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация стоек и передвижений. 2. Захваты и срывы захватов (за отворот на груди, на шее, за рукав, на спине). 3. Выведение из равновесия (вперёд, назад, в сторону). <p align="center">Заключительная часть - 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический мост, махи ногами назад, вперёд, в стороны).</p>	17.04 пятница	<p align="center">Разминка - 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p align="center">Основная часть - 20 мин.</p> <p>ОФП - 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине 5x5 раз. 2. Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе с закрытыми глазами (не менее 10 сек.) 3. Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа 5x10 раз. 4. Подъём туловища лёжа на спине за 11 сек. (не менее 10 раз) - 5 подходов. <p>СФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация стоек и передвижений. 2. Захваты и срывы захватов (за отворот на груди, на шее, за рукав, на спине). 3. Выведение из равновесия (вперёд, назад, в сторону). <p align="center">Заключительная часть - 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический мост, махи ногами назад, вперёд, в стороны).</p>

<p>18. 04 суб- бота</p>	<p style="text-align: center;">Разминка - 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть - 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине 5x5 раз. 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 5 x10 раз. 3. Подъём туловища, лёжа на спине за 11 сек. (не менее 10 раз) -5 подходов. Между подходами массаж брюшного пресса. 4. Скакалка 3x100 прыжков. <p>СФП-10мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация стоек и передвижений. 2. Захваты и срывы захватов (за отворот на груди, на шее, за рукав, на спине). 3. Выведение из равновесия (вперёд, назад, в сторону). <p style="text-align: center;">Заключительная часть - 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический мост, махи ногами назад, вперёд, в стороны).</p>	<p>19. 04 вос кре се нье</p> <p style="text-align: center;">Разминка - 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть - 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине 5x5 раз. 2. Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе с закрытыми глазами (не менее 10 сек.) 3. Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа 5 x 10 раз. 4. Подъём туловища лёжа на спине за 11 сек. (не менее 10 раз) – 5 подходов. <p>СФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация стоек и передвижений. 2. Захваты и срывы захватов (за отворот на груди, на шее, за рукав, на спине). 3. Выведение из равновесия (вперёд, назад, в сторону). <p style="text-align: center;">Заключительная часть - 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический мост, махи ногами назад, вперёд, в стороны).</p>
<p>21. 04 втор ник</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине 5x6 раз. 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 5x12 раз. 3. Выпрыгивания из низкого приседа, как можно выше 5x30 раз, массируя мышцы бедра между подходами. 4. Прогибы лёжа на животе, руки у головы, поднимая одновременно ноги и плечи 5x15 раз. <p>СФП-10мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Закхваты и срывы захватов (за отворот на груди, на шее, за рукав, на спине). 2. Имитация подворотов на приёмы: боковая подсечка, передняя подсечка, задняя подножка, через бедро, отхват снаружи. <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p>	<p>22. 04 сре да</p> <p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине 5x6 раз. 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 5x12 раз. 3. Выпрыгивания из низкого приседа, как можно выше 5x30 раз, массируя мышцы бедра между подходами. 4. Прогибы лёжа на животе, руки у головы, поднимая одновременно ноги и плечи 5x15 раз. <p>СФП-10мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Закхваты и срывы захватов (за отворот на груди, на шее, за рукав, на спине). 2. Имитация подворотов на приёмы: боковая подсечка, передняя подсечка, задняя подножка, через бедро, отхват снаружи. <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p>

<p>23. 04 чет- верг</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине 5х6 раз. 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 5х12 раз. 3. Выпрыгивания из низкого приседа, как можно выше 5х30 раз, массируя мышцы бедра между подходами. 4. Прогибы лёжа на животе, руки у головы, поднимая одновременно ноги и плечи 5х15 раз. <p>СФП-10мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Захваты и срывы захватов (за отворот на груди, на шее, за рукав, на спине). 2. Имитация подворотов на приёмы: боковая подсечка, передняя подсечка, задняя подножка, через бедро, отхват снаружи. <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p>	<p>24. 04 пят нца</p> <p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине 5х6 раз. 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 5х12 раз. 3. Выпрыгивания из низкого приседа, как можно выше 5х30 раз, массируя мышцы бедра между подходами. 4. Прогибы лёжа на животе, руки у головы, поднимая одновременно ноги и плечи 5х15 раз. <p>СФП-10мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Захваты и срывы захватов (за отворот на груди, на шее, за рукав, на спине). 2. Имитация подворотов на приёмы: боковая подсечка, передняя подсечка, задняя подножка, через бедро, отхват снаружи. <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p>
<p>25. 04 суб бо- та</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине 5х6 раз. 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 5х12 раз. 3. Выпрыгивания из низкого приседа, как можно выше 5х30 раз, массируя мышцы бедра между подходами. 4. Прогибы лёжа на животе, руки у головы, поднимая одновременно ноги и плечи 5х15 раз. <p>СФП-10мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Захваты и срывы захватов (за отворот на груди, на шее, за рукав, на спине). 2. Имитация подворотов на приёмы: боковая подсечка, передняя подсечка, задняя подножка, через бедро, отхват снаружи. <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p>	<p>26. 04 вос кре се нье</p> <p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине 5х6 раз. 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 5х12 раз. 3. Выпрыгивания из низкого приседа, как можно выше 5х30 раз, массируя мышцы бедра между подходами. 4. Прогибы лёжа на животе, руки у головы, поднимая одновременно ноги и плечи 5х15 раз. <p>СФП-10мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Захваты и срывы захватов (за отворот на груди, на шее, за рукав, на спине). 2. Имитация подворотов на приёмы: боковая подсечка, передняя подсечка, задняя подножка, через бедро, отхват снаружи. <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p>

<p>28. 04 втор ник</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине 5x7 раз. 2. Прыжки боком через партнёра, стоящего на четвереньках 3x20 раз. 3. Сгибание-разгибание рук лёжа на 2-ух стульях, ноги на 3-ем стуле, 5x10 раз. 4. В висе на перекладине, поднимание согнутых ног, касаясь коленями груди 5x10 раз. <p>СФП-10 сек.</p> <p>Подвороты с резиной на приёмы: боковая подсечка, передняя подсечка, отхват снаружи, бросок через спину со стойки.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p>	<p>29. 04 сре да</p> <p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине 5x7 раз. 2. Прыжки боком через партнёра, стоящего на четвереньках 3x20 раз. 3. Сгибание-разгибание рук лёжа на 2-ух стульях, ноги на 3-ем стуле, 5x10 раз. 4. В висе на перекладине, поднимание согнутых ног, касаясь коленями груди 5x10 раз. <p>СФП-10 сек.</p> <p>Подвороты с резиной на приёмы: боковая подсечка, передняя подсечка, отхват снаружи, бросок через спину со стойки.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p>
<p>30. 04 чет верг</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине 5x7 раз. 2. Прыжки боком через партнёра, стоящего на четвереньках 3x20 раз. 3. Сгибание-разгибание рук лёжа на 2-ух стульях, ноги на 3-ем стуле, 5x10 раз. 4. В висе на перекладине, поднимание согнутых ног, касаясь коленями груди 5x10 раз. <p>СФП-10 сек.</p> <p>Подвороты с резиной на приёмы: боковая подсечка, передняя подсечка, отхват снаружи, бросок через спину со стойки.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p>	

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения дзюдо на период с 13 по 30 апреля 2020 года**

Тренер: Юрий Николаевич Калабашкин

Дата	НП-3	Дата	ТГ-3
14.04 вторник	<p align="center">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p align="center">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 5x20 раз. 2.Скакалка 5x40 раз. 3.Подтягивание на перекладине 5x8 раз. СФП – 10 мин. Имитация подворотов на приёмы: передняя подсечка, боковая подсечка, задняя подножка, передняя подножка.</p> <p align="center">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами – назад, вперёд и в стороны).</p>	13.04 понедельник	<p align="center">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p align="center">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1.Подтягивание на перекладине – 60 раз. 2.Прыжки боком через партнёра, стоящего на четвереньках 4x20 раз. 3.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 3x25 раз. СФП – 10 мин. Имитация подворотов на приёмы: подсечка под пятку изнутри, передняя подсечка, через бедро, передняя подножка, через спину со стойки.</p> <p align="center">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).</p>
16.04 четверг	<p align="center">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p align="center">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 5x20 раз. 2.Скакалка 5x40 раз. 3.Подтягивание на перекладине 5x8 раз. СФП – 10 мин. Имитация подворотов на приёмы: передняя подсечка, боковая подсечка, задняя подножка, передняя подножка.</p> <p align="center">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами – назад, вперёд и в стороны).</p>	14.04 вторник	<p align="center">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p align="center">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1.Подтягивание на перекладине – 60 раз. 2.Прыжки боком через партнёра, стоящего на четвереньках 4x20 раз. 3.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 3x25 раз. СФП – 10 мин. Имитация подворотов на приёмы: подсечка под пятку изнутри, передняя подсечка, через бедро, передняя подножка, через спину со стойки.</p> <p align="center">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).</p>

<p>18. 04 суб бота</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 5x20 раз.</p> <p>2.Скакалка 5x40 раз.</p> <p>3.Подтягивание на перекладине 5x8 раз.</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Имитация подворотов на приёмы: передняя подсечка, боковая подсечка, задняя подножка, передняя подножка.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами – назад, вперёд и в стороны).</p>	<p>15. 04 сре да</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1.Подтягивание на перекладине – 60 раз.</p> <p>2.Прыжки боком через партнёра, стоящего на четвереньках 4x20 раз.</p> <p>3.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 3x25 раз.</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Имитация подворотов на приёмы: подсечка под пятку изнутри, передняя подсечка, через бедро, передняя подножка, через спину со стойки.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).</p>
<p>21. 04 втор ник</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа .</p> <p>2.Пресс лёжа, одновременно поднимая руки и ноги.</p> <p>3. Прыжки из полного приседа вверх. Каждое из этих трёх упражнений чередуется одно за другим с повторениями от 1раза в первом подходе до 10 раз в десятом подходе. Через 2 минуты отдыха от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.</p> <p>4. Подтягивание на перекладине 5x9 раз</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Подвороты с резиной на приёмы: передняя подсечка, через плечо, передняя подножка.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами – назад, вперёд и в стороны).</p>	<p>16. 04 чет верг</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1. Прыжки боком через партнёра, стоящего на четвереньках.</p> <p>2.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.</p> <p>3. Пресс лёжа руки над головой, поднимая одновременно руки и ноги. Каждое из этих трёх упражнений чередуется одно за другим с повторениями от 1раза в первом подходе до 10 раз в десятом подходе. Через 1 минуту отдыха от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.</p> <p>4. Подтягивание на перекладине 60 раз.</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Подвороты с резиной на приёмы: передняя подсечка, подхват, через плечо, передняя подножка, через спину со стойки.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).</p>

<p>23. 04 чет верг</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа .</p> <p>2.Пресс лёжа, одновременно поднимая руки и ноги.</p> <p>3. Прыжки из полного приседа вверх.</p> <p>Каждое из этих трёх упражнений чередуется одно за другим с повторениями от 1раза в первом подходе до 10 раз в десятом подходе. Через 2 минуты отдыха от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.</p> <p>4. Подтягивание на перекладине 5х9 раз</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Подвороты с резиной на приёмы: передняя подсечка, через плечо, передняя подножка.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами – назад, вперёд и в стороны).</p>	<p>17. 04 пят ни ца</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1. Прыжки боком через партнёра, стоящего на четвереньках.</p> <p>2.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.</p> <p>3. Пресс лёжа руки над головой, поднимая одновременно руки и ноги.</p> <p>Каждое из этих трёх упражнений чередуется одно за другим с повторениями от 1раза в первом подходе до 10 раз в десятом подходе. Через 1 минуту отдыха от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.</p> <p>4. Подтягивание на перекладине 60 раз.</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Подвороты с резиной на приёмы: передняя подсечка, подхват, через плечо, передняя подножка, через спину со стойки.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).</p>
<p>25. 04 суб бо та</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа .</p> <p>2.Пресс лёжа, одновременно поднимая руки и ноги.</p> <p>3. Прыжки из полного приседа вверх.</p> <p>Каждое из этих трёх упражнений чередуется одно за другим с повторениями от 1раза в первом подходе до 10 раз в десятом подходе. Через 2 минуты отдыха от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.</p> <p>4. Подтягивание на перекладине 5х9 раз</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Подвороты с резиной на приёмы: передняя подсечка, через плечо, передняя подножка.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами – назад, вперёд и в стороны).</p>	<p>18. 04 суб бо та</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1. Прыжки боком через партнёра, стоящего на четвереньках.</p> <p>2.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.</p> <p>3. Пресс лёжа руки над головой, поднимая одновременно руки и ноги.</p> <p>Каждое из этих трёх упражнений чередуется одно за другим с повторениями от 1раза в первом подходе до 10 раз в десятом подходе. Через 1 минуту отдыха от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.</p> <p>4. Подтягивание на перекладине 60 раз.</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Подвороты с резиной на приёмы: передняя подсечка, подхват, через плечо, передняя подножка, через спину со стойки.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).</p>

<p>28. 04 втор ник</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1. Подтягивание на перекладине 5х9 раз 2.Пресс лёжа, одновременно поднимая руки и ноги. 3. Прогибы лёжа на животе, руки у головы, поднимая одновременно ноги и плечи.</p> <p>Чередуем 2 и 3 упражнения от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Подвороты с резиной на приёмы: через плечо, передняя подножка. 5 подходов на каждый приём по 1 минуте.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами – назад, вперёд и в стороны).</p>	<p>19. 04 вос кре се нье</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1. Подтягивание на перекладине от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе. 2.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на 2 стульях, ноги на 3 стуле от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе. 3. Прыжки на скакалке от 20 раз в первом подходе до 1 раза в двадцатом подходе.</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Скоростные подвороты с резиной на приёмы: подхват, передняя подножка, через спину со стойки. 2 подхода по 1 минуте на каждый приём.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).</p>
<p>30. 04 чет верг</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1. Подтягивание на перекладине 5х9 раз 2.Пресс лёжа, одновременно поднимая руки и ноги. 3. Прогибы лёжа на животе, руки у головы, поднимая одновременно ноги и плечи.</p> <p>Чередуем 2 и 3 упражнения от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Подвороты с резиной на приёмы: через плечо, передняя подножка. 5 подходов на каждый приём по 1 минуте.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами – назад, вперёд и в стороны).</p>	<p>20. 04 поне дель ник</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1. Подтягивание на перекладине от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе. 2.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на 2 стульях, ноги на 3 стуле от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе. 3. Прыжки на скакалке от 20 раз в первом подходе до 1 раза в двадцатом подходе.</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Скоростные подвороты с резиной на приёмы: подхват, передняя подножка, через спину со стойки. 2 подхода по 1 минуте на каждый приём.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).</p>

		21. 04 втор ник	<p align="center">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p align="center">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1. Подтягивание на перекладине от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.</p> <p>2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на 2 стульях, ноги на 3 стуле от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.</p> <p>3. Прыжки на скакалке от 20 раз в первом подходе до 1 раза в двадцатом подходе.</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Скоростные подвороты с резиной на приёмы: подхват, передняя подножка, через спину со стойки.</p> <p>2 подхода по 1 минуте на каждый приём.</p> <p align="center">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).</p>
		22. 04 сре да	<p align="center">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p align="center">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1. Подтягивание на перекладине – 60 раз.</p> <p>2. Прыжки боком через партнёра, стоящего на четвереньках 4x20 раз.</p> <p>3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 3x25 раз.</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Имитация подворотов на приёмы: подсечка под пятку изнутри, передняя подсечка, через бедро, передняя подножка, через спину со стойки.</p> <p align="center">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).</p>
		23. 04 чет верг	<p align="center">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p align="center">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1. Подтягивание на перекладине – 60 раз.</p> <p>2. Прыжки боком через партнёра, стоящего на четвереньках 4x20 раз.</p> <p>3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 3x25 раз.</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Имитация подворотов на приёмы: подсечка под пятку изнутри, передняя подсечка, через бедро, передняя подножка, через спину со стойки.</p> <p align="center">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).</p>

		24. 04 пят ни ца	<p align="center">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p align="center">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1.Подтягивание на перекладине – 60 раз.</p> <p>2.Прыжки боком через партнёра, стоящего на четвереньках 4x20 раз.</p> <p>3.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 3x25 раз.</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Имитация подворотов на приёмы: подсечка под пятку изнутри, передняя подсечка, через бедро, передняя подножка, через спину со стойки.</p> <p align="center">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).</p>
		25. 04 суб бо та	<p align="center">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p align="center">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1. Прыжки боком через партнёра, стоящего на четвереньках.</p> <p>2.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.</p> <p>3. Пресс лёжа руки над головой, поднимая одновременно руки и ноги.</p> <p>Каждое из этих трёх упражнений чередуется одно за другим с повторениями от 1раза в первом подходе до 10 раз в десятом подходе. Через 1 минуту отдыха от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.</p> <p>4. Подтягивание на перекладине 60 раз.</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Подвороты с резиной на приёмы: передняя подсечка, подхват, через плечо, передняя подножка, через спину со стойки.</p> <p align="center">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).</p>
		26. 04 вос кре се нье	<p align="center">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p align="center">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1. Прыжки боком через партнёра, стоящего на четвереньках.</p> <p>2.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.</p> <p>3. Пресс лёжа руки над головой, поднимая одновременно руки и ноги.</p> <p>4. Подтягивание на перекладине 60 раз.</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Подвороты с резиной на приёмы: передняя подсечка, подхват, через плечо, передняя подножка, через спину со стойки.</p> <p align="center">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p>

		<p>27. 04 поне дель ник</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки боком через партнёра, стоящего на четвереньках. 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. 3. Пресс лёжа руки над головой, поднимая одновременно руки и ноги. <p>Каждое из этих трёх упражнений чередуется одно за другим с повторениями от 1раза в первом подходе до 10 раз в десятом подходе. Через 1 минуту отдыха от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Подтягивание на перекладине 60 раз. <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Подвороты с резиной на приёмы: передняя подсечка, подхват, через плечо, передняя подножка, через спину со стойки.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).</p>
		<p>28. 04 втор ник</p>	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе. 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на 2 стульях, ноги на 3 стуле от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе. 3. Прыжки на скакалке от 20 раз в первом подходе до 1 раза в двадцатом подходе. <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Скоростные подвороты с резиной на приёмы: подхват, передняя подножка, через спину со стойки.</p> <p>2 подхода по 1 минуте на каждый приём.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).</p>

		29. 04 сре да	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1. Подтягивание на перекладине от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.</p> <p>2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на 2 стульях, ноги на 3 стуле от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.</p> <p>3. Прыжки на скакалке от 20 раз в первом подходе до 1 раза в двадцатом подходе.</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Скоростные подвороты с резиной на приёмы: подхват, передняя подножка, через спину со стойки.</p> <p>2 подхода по 1 минуте на каждый приём.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).</p>
		30. 04 чет верг	<p style="text-align: center;">Разминка – 5 мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП – 10 мин.</p> <p>1. Подтягивание на перекладине от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.</p> <p>2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на 2 стульях, ноги на 3 стуле от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.</p> <p>3. Прыжки на скакалке от 20 раз в первом подходе до 1 раза в двадцатом подходе.</p> <p>СФП – 10 мин.</p> <p>Скоростные подвороты с резиной на приёмы: подхват, передняя подножка, через спину со стойки.</p> <p>2 подхода по 1 минуте на каждый приём.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).</p>

