

План
тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения
самбо и дзюдо на период с 12-го по 23-е мая 2020 г.

	НП-1(самбо)		НП-1(дзюдо)
12.05. 2020	<p style="text-align: center;">Разминка-5мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть-20мин.</p> <p>ОФП-10мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Подтягивание на перекладине(5х6р) 2) Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (5х12 раз). 3) Пресс лёжа на спине, одновременно поднимая ноги и плечи (5х10 раз). 4) Скакалка (5х20 раз). 5) Отжимания в упоре лёжа спиной, на двух стульях, ноги на третьем (5х8 раз) <p>СФП-10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1).Совершенствование стоек и передвижений. 2).Совершенствование срывов захватов в движении. 3).Выведение из равновесия: вперёд, назад, в сторону. 4).Подвороты с выведением из равновесия в парах на приёмы: задняя подножка, отхват снаружи, через бедро, передняя подсечка, зацеп голенью изнутри. <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: гимнастический и борцовский мост, шпагаты, махи ногами – вперёд, назад, в сторону.</p>	13.05 2020	<p style="text-align: center;">Разминка-5мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть-20мин.</p> <p>ОФП-10мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1).Подтягивание на перекладине(5х6р) 2).Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (5х12 раз). 3).Пресс лёжа на спине, одновременно поднимая ноги и плечи (5х10 раз). 4).Скакалка (5х20 раз). 5).Отжимания в упоре лёжа спиной, на двух стульях, ноги на третьем (5х8 раз) <p>СФП-10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1).Совершенствование стоек и передвижений. 2).Совершенствование срывов захватов в движении. 3).Выведение из равновесия: вперёд, назад, в сторону. 4).Подвороты с выведением из равновесия в парах на приёмы: задняя подножка, отхват снаружи, через бедро, передняя подсечка, зацеп голенью изнутри. <p style="text-align: center;">Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: гимнастический и борцовский мост, шпагаты, махи ногами – вперёд, назад, в сторону.</p>
14.05 2020	<p style="text-align: center;">Разминка-5мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть-20мин.</p> <p>ОФП-10мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1).Подтягивание на перекладине(5х6р) 2).Сгибание,разгибание рук в упоре лёжа (5х12 раз). 3).Пресс,лёжа на спине, одновременно поднимая ноги и плечи (5х10 раз). 4).Скакалка (5х20 раз). 5).Отжимания в упоре лёжа спиной, на двух стульях, ноги на третьем (5х8 раз) <p>СФП-10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1).Совершенствование стоек и передвижений. 2).Совершенствование срывов захватов в движении. 3).Выведение из равновесия: вперёд, назад, в сторону. 4).Подвороты с выведением из равновесия в парах на приёмы: задняя подножка, отхват снаружи, через 	15.05 2020	<p style="text-align: center;">Разминка-5мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть-20мин.</p> <p>ОФП-10мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1).Подтягивание на перекладине(5х6р) 2).Сгибание,разгибание рук в упоре лёжа (5х12 раз). 3).Пресс,лёжа на спине, одновременно поднимая ноги и плечи (5х10 раз). 4).Скакалка (5х20 раз). 5).Отжимания в упоре лёжа спиной, на двух стульях, ноги на третьем (5х8 раз) <p>СФП-10 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1).Совершенствование стоек и передвижений. 2).Совершенствование срывов захватов в движении. 3).Выведение из равновесия: вперёд, назад, в сторону. 4).Подвороты с выведением из равновесия в парах на приёмы: задняя подножка, отхват снаружи, через

	<p>бедро, передняя подсечка, зацеп голенью изнутри.</p> <p>Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: гимнастический и борцовский мост, шпагаты, махи ногами – вперёд, назад, в сторону.</p>		<p>бедро, передняя подсечка, зацеп голенью изнутри.</p> <p>Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: гимнастический и борцовский мост, шпагаты, махи ногами – вперёд, назад, в сторону.</p>
16.05 2020	<p>Разминка-5мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения.</p> <p>Основная часть-20мин.</p> <p>ОФП-10мин.</p> <p>1).Подтягивание на перекладине(5х6р)</p> <p>2).Сгибание,разгибание рук в упоре лёжа (5х12 раз).</p> <p>3).Пресс,лёжа на спине, одновременно поднимая ноги и плечи (5х10 раз).</p> <p>4).Скакалка (5х20 раз).</p> <p>5).Отжимания в упоре лёжа спиной, на двух стульях, ноги на третьем (5х8 раз)</p> <p>СФП-10 мин.</p> <p>1).Совершенствование стоек и передвижений.</p> <p>2).Совершенствование срывов захватов в движении.</p> <p>3).Выведение из равновесия: вперёд, назад, в сторону.</p> <p>4).Подвороты с выведением из равновесия в парах на приёмы: задняя подножка, отхват снаружи, через бедро, передняя подсечка, зацеп голенью изнутри.</p> <p>Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: гимнастический и борцовский мост, шпагаты, махи ногами – вперёд, назад, в сторону.</p>	17.05 2020	<p>Разминка-5мин.</p> <p>Обще-развивающие упражнения.</p> <p>Основная часть-20мин.</p> <p>ОФП-10мин.</p> <p>1).Подтягивание на перекладине(5х6р)</p> <p>2).Сгибание,разгибание рук в упоре лёжа (5х12 раз).</p> <p>3).Пресс,лёжа на спине, одновременно поднимая ноги и плечи (5х10 раз).</p> <p>4).Скакалка (5х20 раз).</p> <p>5).Отжимания в упоре лёжа спиной, на двух стульях, ноги на третьем (5х8 раз)</p> <p>СФП-10 мин.</p> <p>1).Совершенствование стоек и передвижений.</p> <p>2).Совершенствование срывов захватов в движении.</p> <p>3).Выведение из равновесия: вперёд, назад, в сторону.</p> <p>4).Подвороты с выведением из равновесия в парах на приёмы: задняя подножка, отхват снаружи, через бедро, передняя подсечка, зацеп голенью изнутри.</p> <p>Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: гимнастический и борцовский мост, шпагаты, махи ногами – вперёд, назад, в сторону.</p>
19.05 2020	<p>Разминка-5 мин.</p> <p>ОРУ</p> <p>Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП-10 мин.</p> <p>1).Подтягивание на перекладине(5х6р).</p> <p>2).Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа(5х13 раз).</p> <p>3).Выпрыгивания из приседа, руки перед грудью(5х20 раз).</p> <p>4).Прогибы лёжа на животе, одновременно поднимая плечи и ноги(5х15 раз).</p> <p>5).Приседания с партнёром собственного веса на плечах до полуприседа (5х8 раз).</p> <p>СФП-10 мин.</p> <p>1).Совершенствование передвижений в парах и срывы захватов.</p> <p>2).Совершенствование подворотов с выведением из равновесия и подбивами на приёмы: отхват снаружи,</p>	20.05 2020	<p>Разминка-5 мин.</p> <p>ОРУ</p> <p>Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП-10 мин.</p> <p>1).Подтягивание на перекладине(5х6р).</p> <p>2).Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа(5х13 раз).</p> <p>3).Выпрыгивания из приседа, руки перед грудью(5х20 раз).</p> <p>4).Прогибы лёжа на животе, одновременно поднимая плечи и ноги(5х15 раз).</p> <p>5).Приседания с партнёром собственного веса на плечах до полуприседа (5х8 раз).</p> <p>СФП-10 мин.</p> <p>1).Совершенствование передвижений в парах и срывы захватов.</p> <p>2).Совершенствование подворотов с выведением из равновесия и подбивами на приёмы: отхват</p>

	<p>боковой подхват, передняя подсечка, зацеп голенью изнутри, через бедро.</p> <p>Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами назад и в стороны.</p>		<p>снаружи, боковой подхват, передняя подсечка, зацеп голенью изнутри, через бедро.</p> <p>Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами назад и в стороны.</p>
21.05 2020	<p>Разминка-5 мин.</p> <p>ОРУ</p> <p>Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП-10 мин.</p> <p>1).Подтягивание на перекладине(5х6р).</p> <p>2).Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа(5х13 раз).</p> <p>3).Выпрыгивания из приседа, руки перед грудью(5х20 раз).</p> <p>4).Прогибы лёжа на животе, одновременно поднимая плечи и ноги(5х15 раз).</p> <p>5).Приседания с партнёром собственного веса на плечах до полуприседа (5х8 раз).</p> <p>СФП-10 мин.</p> <p>1).Совершенствование передвижений в парах и срывы захватов.</p> <p>2).Совершенствование подворотов с выведением из равновесия и подбивами на приёмы: отхват снаружи, боковой подхват, передняя подсечка, зацеп голенью изнутри, через бедро.</p> <p>Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами назад и в стороны.</p>	22.05 2020	<p>Разминка-5 мин.</p> <p>ОРУ</p> <p>Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП-10 мин.</p> <p>1).Подтягивание на перекладине(5х6р).</p> <p>2).Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа(5х13 раз).</p> <p>3).Выпрыгивания из приседа, руки перед грудью(5х20 раз).</p> <p>4).Прогибы лёжа на животе, одновременно поднимая плечи и ноги(5х15 раз).</p> <p>5).Приседания с партнёром собственного веса на плечах до полуприседа (5х8 раз).</p> <p>СФП-10 мин.</p> <p>1).Совершенствование передвижений в парах и срывы захватов.</p> <p>2).Совершенствование подворотов с выведением из равновесия и подбивами на приёмы: отхват снаружи, боковой подхват, передняя подсечка, зацеп голенью изнутри, через бедро.</p> <p>Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами назад и в стороны.</p>
23.05 2020	<p>Разминка-5 мин.</p> <p>ОРУ</p> <p>Основная часть – 20 мин.</p> <p>ОФП-10 мин.</p> <p>1).Подтягивание на перекладине(5х6р).</p> <p>2).Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа(5х13 раз).</p> <p>3).Выпрыгивания из приседа, руки перед грудью(5х20 раз).</p> <p>4).Прогибы лёжа на животе, одновременно поднимая плечи и ноги(5х15 раз).</p> <p>5).Приседания с партнёром собственного веса на плечах до полуприседа (5х8 раз).</p> <p>СФП-10 мин.</p> <p>1).Совершенствование передвижений в парах и срывы захватов.</p> <p>2).Совершенствование подворотов с выведением из равновесия и подбивами на приёмы: отхват снаружи, боковой подхват, передняя подсечка,</p>		

	зацеп голенью изнутри, через бедро. Заключительная часть – 5 мин. Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами назад и в стороны.		
--	---	--	--

План
тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения
дзюдо на период с 12-го по 23-е мая 2020 г.

Дата	НП-3(дзюдо)		ТГ-3(дзюдо)
12.05. 2020	<p style="text-align: center;">Разминка-5 мин.</p> <p>ОРУ</p> <p style="text-align: center;">Основная часть-20 мин.</p> <p>ОФП-10 мин.</p> <p>1) Подтягивание на перекладине (5x9 раз).</p> <p>2) Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (5x15 раз).</p> <p>3) Скакалка(5x25 раз).</p> <p>4) Комплекс упражнений: (упор присев-упор лёжа-отжимание-упор присев-прыжок вверх и повторяется снова) - одно упражнение переходит в другое без остановки (10 кругов по одному разу).</p> <p>СФП-10 мин.</p> <p>1) Совершенствование подворотов с выведением из равновесия и подбивами на приёмы: контрприёмы от отхвата снаружи, от зацепа голенью изнутри, от броска через спину, от броска через плечо.</p> <p>2) Проведение этих приёмов в учебной схватке, имитируя бросок (3 схватки по 5 минут).</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>	12.05. 2020	<p style="text-align: center;">Разминка-5 мин.</p> <p>ОРУ</p> <p style="text-align: center;">Основная часть-20 мин.</p> <p>ОФП-10 мин.</p> <p>1) Подтягивание на перекладине (5x12 раз).</p> <p>2) Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (5x20 раз).</p> <p>3) В висе, поднимание ног до касания перекладины (5x8 раз).</p> <p>4) Скакалка (5x30 раз).</p> <p>5) Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа спиной на трёх стульях (5x10 раз).</p> <p>СФП-10 мин.</p> <p>1) Совершенствование срывов захватов в движении, имитируя атаку на приёмы: задняя подножка, отхват снаружи, передняя подсечка, подсечка в темп шага, двигаясь в сторону и по кругу, подхват, через плечо.</p> <p>2) Совершенствование имитации комбинаций: через бедро-зацеп голенью изнутри; подсечка под пяточку изнутри-через спину с односторонним захватом.</p> <p>3) Учебная борьба с имитацией изученных комбинаций.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть-5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами вперёд, назад, в стороны.</p>
14.05. 2020	<p style="text-align: center;">Разминка-5 мин.</p> <p>ОРУ</p> <p style="text-align: center;">Основная часть-20 мин.</p> <p>ОФП-10 мин.</p> <p>1) Подтягивание на перекладине (5x9 раз).</p> <p>2) Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (5x15 раз).</p> <p>3) Скакалка(5x25 раз).</p> <p>4) Комплекс упражнений: (упор присев-упор лёжа-отжимание-упор присев-прыжок вверх и повторяется</p>	13.05. 2020	<p style="text-align: center;">Разминка-5 мин.</p> <p>ОРУ</p> <p style="text-align: center;">Основная часть-20 мин.</p> <p>ОФП-10 мин.</p> <p>1) Подтягивание на перекладине (5x12 раз).</p> <p>2) Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (5x20 раз).</p> <p>3) В висе, поднимание ног до касания перекладины (5x8 раз).</p> <p>4) Скакалка (5x30 раз).</p> <p>5) Сгибание, разгибание рук в упоре</p>

	<p>снова) - одно упражнение переходит в другое без остановки (10 кругов по одному разу).</p> <p>СФП-10 мин.</p> <p>1) Совершенствование подворотов с выведением из равновесия и подбивами на приёмы: контрприёмы от отхвата снаружи, от зацепа голенью изнутри, от броска через спину, от броска через плечо.</p> <p>2) Проведение этих приёмов в учебной схватке, имитируя бросок (3 схватки по 5 минут).</p> <p>Заключительная часть-5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами назад, вперёд и в стороны.</p>		<p>лёжа спиной на трёх стульях (5x10 раз).</p> <p>СФП-10 мин.</p> <p>1) Совершенствование срывов захватов в движении, имитируя атаку на приёмы: задняя подножка, отхват снаружи, передняя подсечка, подсечка в темп шага, двигаясь в сторону и по кругу, подхват, через плечо.</p> <p>2) Совершенствование имитации комбинаций: через бедро-зацеп голенью изнутри; подсечка под пяточку изнутри-через спину с односторонним захватом.</p> <p>3) Учебная борьба с имитацией изученных комбинаций.</p> <p>Заключительная часть-5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами вперёд, назад, в стороны.</p>
16.05.2020	<p>Разминка-5 мин.</p> <p>ОРУ</p> <p>Основная часть-20 мин.</p> <p>ОФП-10 мин.</p> <p>1) Подтягивание на перекладине (5x9 раз).</p> <p>2) Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (5x15 раз).</p> <p>3) Скакалка(5x25 раз).</p> <p>4) Комплекс упражнений: (упор присев-упор лёжа-отжимание-упор присев-прыжок вверх и повторяется снова) - одно упражнение переходит в другое без остановки (10 кругов по одному разу).</p> <p>СФП-10 мин.</p> <p>1) Совершенствование подворотов с выведением из равновесия и подбивами на приёмы: контрприёмы от отхвата снаружи, от зацепа голенью изнутри, от броска через спину, от броска через плечо.</p> <p>2) Проведение этих приёмов в учебной схватке, имитируя бросок (3 схватки по 5 минут).</p> <p>Заключительная часть-5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами назад, вперёд и в стороны.</p>	14.05.2020	<p>Разминка-5 мин.</p> <p>ОРУ</p> <p>Основная часть-20 мин.</p> <p>ОФП-10 мин.</p> <p>1) Подтягивание на перекладине (5x12 раз).</p> <p>2) Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (5x20 раз).</p> <p>3) В висе, поднимание ног до касания перекладины (5x8 раз).</p> <p>4) Скакалка (5x30 раз).</p> <p>5) Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа спиной на трёх стульях (5x10 раз).</p> <p>СФП-10 мин.</p> <p>1) Совершенствование срывов захватов в движении, имитируя атаку на приёмы: задняя подножка, отхват снаружи, передняя подсечка, подсечка в темп шага, двигаясь в сторону и по кругу, подхват, через плечо.</p> <p>2) Совершенствование имитации комбинаций: через бедро-зацеп голенью изнутри; подсечка под пяточку изнутри-через спину с односторонним захватом.</p> <p>3) Учебная борьба с имитацией изученных комбинаций.</p> <p>Заключительная часть-5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами вперёд, назад, в стороны.</p>
19.05.2020	<p>Разминка-5 мин.</p> <p>ОРУ</p> <p>Основная часть – 20 мин</p> <p>ОФП-10 мин</p> <p>1)Подтягивание на перекладине (5x9</p>	15.05.2020	<p>Разминка-5 мин.</p> <p>ОРУ</p> <p>Основная часть-20 мин.</p> <p>ОФП-10 мин.</p> <p>1).Подтягивание на перекладине (5x12</p>

	<p>раз).</p> <p>2)Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа спиной на трёх стульях(4х10р)</p> <p>3)Прогибы лёжа на животе, поднимая одновременно ноги и плечи(5х17 раз).</p> <p>4) Скакалка (5х25 раз).</p> <p>СФП10 мин.</p> <p>1)Совершенствование срывов захватов в движении.</p> <p>2)Совершенствование имитационных комбинаций: от броска через спину на зацеп голенью изнутри; от подсечки под пяточку изнутри на бросок через плечо.</p> <p>3)Применение этих приёмов и комбинаций в имитационной схватке.</p> <p>Заключительная часть-5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами вперёд, назад, в стороны.</p>		<p>раз).</p> <p>2).Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (5х20 раз).</p> <p>3).В висе, поднимание ног до касания перекладины (5х8 раз).</p> <p>4).Скакалка (5х30 раз).</p> <p>5).Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа спиной на трёх стульях (5х10 раз).</p> <p>СФП-10 мин.</p> <p>1).Совершенствование срывов захватов в движении, имитируя атаку на приёмы: задняя подножка, отхват снаружи, передняя подсечка, подсечка в темп шага, двигаясь в сторону и по кругу, подхват, через плечо.</p> <p>2).Совершенствование имитации комбинаций: через бедро-зацеп голенью изнутри; подсечка под пяточку изнутри-через спину с односторонним захватом.</p> <p>3).Учебная борьба с имитацией изученных комбинаций.</p> <p>Заключительная часть-5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами вперёд, назад, в стороны.</p>
21.05.2020	<p>Разминка-5 мин.</p> <p>ОРУ</p> <p>Основная часть – 20 мин</p> <p>ОФП-10 мин</p> <p>1)Подтягивание на перекладине (5х9 раз).</p> <p>2)Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа спиной на трёх стульях(4х10р)</p> <p>3)Прогибы лёжа на животе, поднимая одновременно ноги и плечи(5х17 раз).</p> <p>4) Скакалка (5х25 раз).</p> <p>СФП10 мин.</p> <p>1)Совершенствование срывов захватов в движении.</p> <p>2)Совершенствование имитационных комбинаций: от броска через спину на зацеп голенью изнутри; от подсечки под пяточку изнутри на бросок через плечо.</p> <p>3)Применение этих приёмов и комбинаций в имитационной схватке.</p> <p>Заключительная часть-5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами вперёд, назад, в стороны.</p>	16.05.2020	<p>Разминка-5 мин</p> <p>ОРУ</p> <p>Основная часть-20 мин.</p> <p>1)Подтягивание на перекладине (4х15 раз).</p> <p>2)Сгибание,разгибание рук в упоре лёжа спиной на трёх стульях (5х10раз).</p> <p>3)Прогибы лёжа на животе, поднимая одновременно ноги и плечи (5х20 раз).</p> <p>4) Скакалка (5х30 раз).</p> <p>СФП-10 мин.</p> <p>1)Совершенствование срывов захватов в движении.</p> <p>2)Совершенствование имитационных комбинаций: от подхвата под две ноги на отхват снаружи; от броска через плечо на подсечку под пяточку изнутри; контрприём от боковой подсечки.</p> <p>3)Применение этих комбинаций и контрприёмов в имитационной схватке.</p> <p>Заключительная часть-5</p> <p>Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами вперёд, назад, в стороны.</p>
23.05.2020	<p>Разминка-5 мин.</p> <p>ОРУ</p> <p>Основная часть – 20 мин</p>	17.05.2020	<p>Разминка-5 мин</p> <p>ОРУ</p> <p>Основная часть-20 мин.</p>

	<p>ОФП-10 мин</p> <p>1)Подтягивание на перекладине (5x9 раз).</p> <p>2)Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа спиной на трёх стульях(4x10р)</p> <p>3)Прогибы лёжа на животе, поднимая одновременно ноги и плечи(5x17 раз).</p> <p>4) Скакалка (5x25 раз).</p> <p>СФП10 мин.</p> <p>1)Совершенствование срывов захватов в движении.</p> <p>2)Совершенствование имитационных комбинаций: от броска через спину на зацеп голенью изнутри; от подсечки под пяточку изнутри на бросок через плечо.</p> <p>3)Применение этих приёмов и комбинаций в имитационной схватке.</p> <p>Заключительная часть-5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами вперёд, назад, в стороны.</p>		<p>1)Подтягивание на перекладине (4x15 раз).</p> <p>2)Сгибание,разгибание рук в упоре лёжа спиной на трёх стульях (5x10раз).</p> <p>3)Прогибы лёжа на животе, поднимая одновременно ноги и плечи (5x20 раз).</p> <p>4) Скакалка (5x30 раз).</p> <p>СФП-10 мин.</p> <p>1)Совершенствование срывов захватов в движении.</p> <p>2)Совершенствование имитационных комбинаций: от подхвата под две ноги на отхват снаружи; от броска через плечо на подсечку под пяточку изнутри; контрприём от боковой подсечки.</p> <p>3)Применение этих комбинаций и контрприёмов в имитационной схватке.</p> <p>Заключительная часть-5</p> <p>Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами вперёд, назад, в стороны.</p>
		18.052 020	<p>Разминка-5 мин</p> <p>ОРУ</p> <p>Основная часть-20 мин.</p> <p>1)Подтягивание на перекладине (4x15 раз).</p> <p>2)Сгибание,разгибание рук в упоре лёжа спиной на трёх стульях (5x10раз).</p> <p>3)Прогибы лёжа на животе, поднимая одновременно ноги и плечи (5x20 раз).</p> <p>4) Скакалка (5x30 раз).</p> <p>СФП-10 мин.</p> <p>1)Совершенствование срывов захватов в движении.</p> <p>2)Совершенствование имитационных комбинаций: от подхвата под две ноги на отхват снаружи; от броска через плечо на подсечку под пяточку изнутри; контрприём от боковой подсечки.</p> <p>3)Применение этих комбинаций и контрприёмов в имитационной схватке.</p> <p>Заключительная часть-5</p> <p>Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами вперёд, назад, в стороны.</p>
		19.05. 2020	<p>Разминка-5 мин</p> <p>ОРУ</p> <p>Основная часть-20 мин.</p> <p>1)Подтягивание на перекладине (4x15 раз).</p>

		<p>2)Сгибание,разгибание рук в упоре лёжа спиной на трёх стульях (5x10раз). 3)Прогибы лёжа на животе, поднимая одновременно ноги и плечи (5x20 раз). 4) Скакалка (5x30 раз).</p> <p>СФП-10 мин. 1)Совершенствование срывов захватов в движении. 2)Совершенствование имитационных комбинаций: от подхвата под две ноги на отхват снаружи; от броска через плечо на подсечку под пяточку изнутри; контрприём от боковой подсечки. 3)Применение этих комбинаций и контрприёмов в имитационной схватке.</p> <p>Заключительная часть-5 Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами вперёд, назад, в стороны.</p>
	20.05.2020	<p>Разминка-5 мин. ОРУ</p> <p>Основная часть - 20 мин. ОФП-10 мин. 1)Подтягивание на перекладине (5x15 раз). 1)Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа(5x20 раз). 3)Приседание с партнёром собственного веса до полуприседа (5x10 раз). 4)В висячем положении, поднимание ног до перекладины (5x10 раз).</p> <p>СФП-10 мин. 1)Совершенствование срывов захватов в движении. 2)Совершенствование контрприёмов: от подсечки под пятку изнутри; от подхвата изнутри. 3)Учебно-имитационная борьба с применением этих комбинаций.</p> <p>Заключительная часть-5 мин. Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами назад, вперёд, в стороны.</p>
	21.05.2020	<p>Разминка-5 мин. ОРУ</p> <p>Основная часть - 20 мин. ОФП-10 мин. 1)Подтягивание на перекладине (5x15 раз). 1)Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа(5x20 раз). 3)Приседание с партнёром собственного веса до полуприседа (5x10 раз).</p>

		<p>4)В висе, поднимание ног до перекладины (5x10 раз). СФП-10 мин. 1)Совершенствование срывов захватов в движении. 2)Совершенствование контрприёмов: от подсечки под пятку изнутри; от подхвата изнутри. 3)Учебно-имитационная борьба с применением этих комбинаций. Заключительная часть-5 мин. Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами назад, вперёд, в стороны.</p>
	22.05 2020	<p>Разминка-5 мин. ОРУ Основная часть - 20 мин. ОФП-10 мин. 1)Подтягивание на перекладине (5x15 раз). 1)Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа(5x20 раз). 3)Приседание с партнёром собственного веса до полуприседа (5x10 раз). 4)В висе, поднимание ног до перекладины (5x10 раз). СФП-10 мин. 1)Совершенствование срывов захватов в движении. 2)Совершенствование контрприёмов: от подсечки под пятку изнутри; от подхвата изнутри. 3)Учебно-имитационная борьба с применением этих комбинаций. Заключительная часть-5 мин. Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами назад, вперёд, в стороны.</p>
	23.05 2020	<p>Разминка-5 мин. ОРУ Основная часть - 20 мин. ОФП-10 мин. 1)Подтягивание на перекладине (5x15 раз). 1)Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа(5x20 раз). 3)Приседание с партнёром собственного веса до полуприседа (5x10 раз). 4)В висе, поднимание ног до перекладины (5x10 раз). СФП-10 мин. 1)Совершенствование срывов захватов в движении. 2)Совершенствование контрприёмов: от подсечки под пятку изнутри; от</p>

		<p>подхвата изнутри.</p> <p>3) Учебно-имитационная борьба с применением этих комбинаций.</p> <p>Заключительная часть-5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость: шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами назад, вперёд, в стороны.</p>
--	--	---