

<p>5. И.п. Основная стойка (ОС). Прыжки с выпрыгиванием коленями к груди.</p> <p>6. И.п.ОС Наклоны вправо – влево. 1-2 наклон влево 3-4 наклон вправо</p> <p>7. И.п. ОС. Ноги на ширине плеч. 1-наклон к левой 2-наклон к середине 3-наклон к правой 4-И.п.</p> <p>8. И.п. Прыжком ноги врозь, наклон вперед – руки в стороны. Повороты туловища влево-вправо Выпрямиться. Повороты туловища влево- вправо. С</p> <p>9. И.п.ОС. Руки в замок над головой 1-4 Круговые вращения туловища влево 5-8 Круговые вращения туловища вправо</p> <p>10. И.п. Ноги врозь руки на поясе. Поворот головы влево-вправо, вперед- назад. Наклоны головы к левому и правому плечу. Круговые движения головой влево- вправо.</p> <p>11. И.п. ОС. Руки на поясе 1-4 Круговые движения в тазобедренном суставе влево 5-8 Круговые движения в тазобедренном суставе вправо.</p> <p>12. И.п. Упор рук в колени, ноги врозь 1-4 Круговые движения в коленных суставах внутрь 5-8 Круговые движения в коленных суставах из нутри.</p> <p>13. И.п. Упор рук в колени, ноги вместе 1-4 Круговые движения влево 5-8 Круговые движения вправо.</p> <p>14. И.п. Прыжком ноги врозь руки вперед. Перемещение таза с одной ноги на другую. 5 раз на левую ногу, 5 раз – на правую.</p> <p>15. И.п. ОС Присесть на левой ноге. Выполнить самостраховку с падением на правый бок. Присесть на правой ноге, выполнить самостраховку с падением на левый бок.</p> <p>16. И.п. ОС ноги вместе. На раз – присесть, на два – упор лежа, на три – присесть, на четыре – встать.</p>	<p>10 раз</p> <p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>8 раз 8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>12 раз 8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>12 раз</p> <p>13 мин.</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз.</p> <p>12 раз</p>	<p>Ноги прямые в коленных суставах</p> <p>Ступни ног не отрываются от ковра</p> <p>Упражнения выполняются с полной амплитудой</p> <p>Упражнение выполняется в глубокий сед с хлопком прямой рукой по ковру</p> <p>Ноги прямые в</p>
<p>ПЕРЕХОД В ПАРТЕР</p> <p>1. И.п. Стоя на коленях . Прыжки с колен в стойку и обратно.</p> <p>2. И.п. Стоя на коленях, колени вместе. Сесть слева – справа не касаясь ног</p> <p>3. И.п. Сед. Ноги врозь руки сзади.</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз.</p> <p>12 раз</p>	<p>Ноги прямые в</p>

	<p>21. И.п. Поперечный шпагат. Руки на ковре. Раскачивание в шпагате, перемещение в продольный шпагат к левой и правой ноге.</p> <p>22. И.п. Упор лежа. Забегание по кругу в упоре лежа в левую и правую сторону</p> <p>23. И.п. Обратные четвереньки. Руки ссади в упоре. Забегание влево, вправо.</p> <p>24. И.п.ОС. Выполнить стойку на руках, ноги на стенку.</p>	<p>1 мин.</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Руки прямые. Плечи вверху, таз внизу не касаясь ковра</p> <p>Упражнение выполняется таз не касается ковра</p>
2	<p style="text-align: center;">ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>1. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо.</p> <p>а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины.</p> <p>б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо влево- вправо</p> <p>в) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута</p> <p>г) Подвороты с тягой резинового жгута влево-вправо.</p> <p>2. Упражнения для развития силы:</p> <p>а) Сгибание туловища лежа на спине</p> <p>б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой</p> <p>3. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны</p>	<p>23 мин.</p> <p>30 раз влево 30 раз вправо</p> <p>20 сек x 3</p> <p>30 раз влево 30 раз вправо</p> <p>20 сек. x 3</p> <p>20сек. x 3</p> <p>20сек. x 3</p> <p>20 сек. x 3</p> <p>2 мин.</p>	<p>Темп бросков - средний</p> <p>3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной</p> <p>3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Руки на плечах 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Туловище прямое 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Спина прямая 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p>
3			

	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
	Выполнение упражнений на успокоение дыхания и расслабление.	2 мин.	
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Врачебный контроль. Самоконтроль. Дневник самоконтроля		http://дсм1-ростов.рф/wp-content/uploads/2016/04/Sportivnaya-gigiena.-Vrachebnyiy-kontrol.-Samokontrol..pdf
04.05.20 г.	<p style="text-align: center;">ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.:</p> <p>Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин. ОРУ –в стойке 4 мин. (гимнастические и акробатические упражнения), В ПАРТЕРЕ - 13 мин. (упражнения для укрепления моста, СФП). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин.</p> <p>1. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо.</p> <p>а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины.</p> <p>б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо влево- вправо</p> <p>в) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута</p> <p>г) Подвороты с тягой резинового жгута влево-вправо.</p> <p>2. Упражнения для развития силы:</p> <p>а) Сгибание туловища лежа на спине</p> <p>б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой</p> <p>3. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны</p> <p style="text-align: center;">ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.</p> <p style="text-align: center;">ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Врачебный</p>	<p>30 раз влево 30 раз вправо</p> <p>20 сек x 3</p> <p>30 раз влево 30 раз вправо</p> <p>20 сек. x 3</p> <p>20сек. x 3</p> <p>20сек. x 3</p> <p>20 сек. x 3</p> <p>2 мин.</p>	<p>Темп бросков - средний</p> <p>3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Ue4NPh8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной</p> <p>3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Руки на плечах 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Туловище прямое 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Спина прямая 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p> <p style="text-align: center;">http://дсм1-</p>

	контроль. Самоконтроль. Дневник самоконтроля		rostov.pf/wp-content/uploads/2016/04/Sportivnaya-gigiena.-Vrachebnyiy-kontrol.-Samokontrol..pdf
06.05.20 г.	<p>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.: Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин. ОРУ –в стойке 4 мин. (гимнастические и акробатические упражнения), В ПАРТЕРЕ - 13 мин. (упражнения для укрепления моста, СФП). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин.</p> <p>4. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо.</p> <p>а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины.</p> <p>б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо влево- вправо</p> <p>в) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута</p> <p>г) Подвороты с тягой резинового жгута влево-вправо.</p> <p>5. Упражнения для развития силы:</p> <p>а) Сгибание туловища лежа на спине</p> <p>б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой</p> <p>6. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.</p> <p>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Врачебный контроль. Самоконтроль. Дневник самоконтроля</p>	<p>30 раз влево 30 раз вправо</p> <p>20 сек x 3</p> <p>30 раз влево 30 раз вправо</p> <p>20 сек. x 3</p> <p>20сек. x 3</p> <p>20сек. x 3</p> <p>20 сек.х 3</p> <p>2 мин.</p>	<p>Темп бросков - средний</p> <p>3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной</p> <p>3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Руки на плечах 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Туловище прямое 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Спина прямая 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>http://dcm1-rostov.pf/wp-content/uploads/2016/04/Sportivnaya-gigiena.-</p>

			Vrachebnyiy-kontrol.-Samokontrol..pdf
07.05.20 г.	<p>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.: Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин. ОРУ –в стойке 4 мин. (гимнастические и акробатические упражнения), В ПАРТЕРЕ - 13 мин. (упражнения для укрепления моста, СФП). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин.</p> <p>7. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо.</p> <p>а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины.</p> <p>б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо влево- вправо</p> <p>в) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута</p> <p>г) Подвороты с тягой резинового жгута влево-вправо.</p> <p>8. Упражнения для развития силы:</p> <p>а) Сгибание туловища лежа на спине</p> <p>б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой</p> <p>9. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.</p> <p>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Врачебный контроль. Самоконтроль. Дневник самоконтроля</p>	<p>30 раз влево 30 раз вправо</p> <p>20 сек x 3</p> <p>30 раз влево 30 раз вправо</p> <p>20 сек. x 3</p> <p>20сек. x 3</p> <p>20сек. x 3</p> <p>20 сек.х 3</p> <p>2 мин.</p>	<p>Темп бросков - средний</p> <p>3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Ue4NPh8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной</p> <p>3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Руки на плечах 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Туловище прямое 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Спина прямая 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>http://дсм1-ростов.рф/wp-content/uploads/2016/04/Sportivnaya-gigiena.-Vrachebnyiy-kontrol.-Samokontrol..pdf</p>

<p>08.05.20 г.</p>	<p>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.: Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин. ОРУ –в стойке 4 мин. (гимнастические и акробатические упражнения), В ПАРТЕРЕ - 13 мин. (упражнения для укрепления моста, СФП). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин. 10. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо. а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо влево- вправо в) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута г) Подвороты с тягой резинового жгута влево-вправо. 11. Упражнения для развития силы: а) Сгибание туловища лежа на спине б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой 12. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Врачебный контроль. Самоконтроль. Дневник самоконтроля</p>	<p>30 раз влево 30 раз вправо 20 сек x 3 30 раз влево 30 раз вправо 20 сек. x 3 20сек. x 3 20сек. x 3 20 сек. x 3 2 мин.</p>	<p>Темп бросков - средний 3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек. https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной 3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек. Руки на плечах 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек. Туловище прямое 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек. Спина прямая 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек. http://дсм1-ростов.пф/wp-content/uploads/2016/04/Sportivnaya-gigiena.-Vrachebnyiy-kontrol.-Samokontrol..pdf</p>
---------------------------	--	---	---