План работы 06-30.04.2020 г., УТГ- 1 года обучения

Тренер-преподаватель Данилова М.П., ДЮСШ № 2 , отделение дзюдо

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 06.04.2020 (понедельник) | | | | | 07.04.2020 (вторник) | | | | |
| № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание в упоре лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Отжимание в упоре лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. | 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить | 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 10 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх | 5 | Выпрыгивания вверх | 10 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 08.04.2020 (среда) | | | | | 09.04.2020 (четверг) | | | | |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. | 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение «планка» | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться | 4 | Упражнение «планка» | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 10 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх | 5 | Выпрыгивания вверх | 10 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10.04.2020 (пятница) | | | | | 11.04.2020 (суббота) | | | | |
| № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание в упоре лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Отжимание в упоре лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. | 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение «планка» | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться | 4 | Упражнение «планка» | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 10 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх | 5 | Выпрыгивания вверх | 10 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 13.04.2020 (понедельник) | | | | | 14.04.2020 (вторник) | | | | |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. | 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение «планка» | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться | 4 | Упражнение «планка» | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться |
| 5 | Упражнение «пистолет» | 10 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу | 5 | Упражнение «пистолет» | 10 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15.04.2020 (среда) | | | | | 16.04.2020 (четверг) | | | | |
| № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание в упоре лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Отжимание в упоре лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. | 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение «планка» | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться | 4 | Упражнение «планка» | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 10 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх | 5 | Выпрыгивания вверх | 10 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 17.04.2020 (пятница) | | | | | 18.04.2020 (суббота) | | | | |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. | 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение «планка» | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться | 4 | Упражнение «планка» | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться |
| 5 | Упражнение «пистолет» | 10 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу | 5 | Упражнение «пистолет» | 10 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20.04.2020 (понедельник) | | | | | 21.04.2020 (вторник) | | | | |
| № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание в упоре лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Отжимание в упоре лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. | 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение «планка» с поочередным подниманием ног | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться | 4 | Упражнение «планка» с поочередным подниманием ног | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться |
| 5 | Упражнение «стул» у стены | 1’ | 3 | Присед под углом 90 градусов | 5 | Упражнение «стул» у стены | 1’ | 3 | Присед под углом 90 градусов |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 22.04.2020 (среда) | | | | | 23.04.2020 (четверг) | | | | |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. | 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение «планка» с поочередным подниманием ног | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться | 4 | Упражнение «планка» с поочередным подниманием ног | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться |
| 5 | Упражнение «пистолет» | 10 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу | 5 | Упражнение «пистолет» | 10 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24.04.2020 (пятница) | | | | | 25.04.2020 (суббота) | | | | |
| № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание в упоре лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Отжимание в упоре лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. | 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение «планка» в упоре на локтях грудью вверх | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не сгибаться | 4 | Упражнение «планка» в упоре на локтях грудью вверх | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не сгибаться |
| 5 | Упражнение «стул» у стены | 1’ | 3 | Присед под углом 90 градусов | 5 | Упражнение «стул» у стены | 1’ | 3 | Присед под углом 90 градусов |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 27.04.2020 (понедельник) | | | | | 28.04.2020 (вторник) | | | | |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. | 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение «планка» в упоре на локтях грудью вверх | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не сгибаться | 4 | Упражнение «планка» в упоре на локтях грудью вверх | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не сгибаться |
| 5 | Упражнение «пистолет» | 10 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу | 5 | Упражнение «пистолет» | 10 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29.04.2020 (среда) | | | | | 30.04.2020 (четверг) | | | | |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Упражнение на пресс седа упор руки сзади: «пружинка», вертикальные, горизонтальные ножницы | 10х3 | 3 | Ноги не опускать | 3 | Упражнение на пресс седа упор руки сзади: «пружинка», вертикальные, горизонтальные ножницы | 10х3 | 3 | Ноги не опускать |
| 4 | Упражнение «планка» в упоре на локтях грудью вверх | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не сгибаться | 4 | Упражнение «планка» в упоре на локтях грудью вверх | 1’ | 3 | Спину держать прямо, не сгибаться |
| 5 | Упражнение «пистолет» | 10 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу | 5 | Упражнение «пистолет» | 10 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |

План работы 06-30.04.2020 г., УТГ- 2 года обучения

Тренер-преподаватель Данилова М.П., ДЮСШ № 2 , отделение дзюдо

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 06.04.2020 (понедельник) | | | | | 07.04.2020 (вторник) | | | | |
| № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание в упоре лежа | 15 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Отжимание в упоре лежа | 15 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 15 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. | 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 15 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение на спину | 20 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить | 4 | Упражнение на спину | 20 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 15 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх | 5 | Выпрыгивания вверх | 15 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 08.04.2020 (среда) | | | | | 09.04.2020 (четверг) | | | | |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 15 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 15 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 15 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. | 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 15 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение «планка» | 1’30” | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться | 4 | Упражнение «планка» | 1’30” | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 15 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх | 5 | Выпрыгивания вверх | 15 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10.04.2020 (пятница) | | | | | 11.04.2020 (суббота) | | | | |
| № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание в упоре лежа | 15 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Отжимание в упоре лежа | 15 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 15 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. | 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 15 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение «планка» | 1’30” | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться | 4 | Упражнение «планка» | 1’30” | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 15 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх | 5 | Выпрыгивания вверх | 15 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 13.04.2020 (понедельник) | | | | | 14.04.2020 (вторник) | | | | |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 20 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 20 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 20 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. | 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 20 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение «планка» | 2’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться | 4 | Упражнение «планка» | 2’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться |
| 5 | Упражнение «пистолет» | 20 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу | 5 | Упражнение «пистолет» | 20 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 50 |  | Набрать в несколько подходов 50 подтягиваний | 6 | Подтягивание на перекладине | 50 |  | Набрать в несколько подходов 50 подтягиваний |
| 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15.04.2020 (среда) | | | | | 16.04.2020 (четверг) | | | | |
| № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание в упоре лежа | 20 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Отжимание в упоре лежа | 20 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 20 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. | 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 20 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение «планка» | 2’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться | 4 | Упражнение «планка» | 2’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 20 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх | 5 | Выпрыгивания вверх | 20 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх |
| 6 | Упражнение «стул» у стены | 1’30” | 3 | Присед под углом 90 градусов | 6 | Упражнение «стул» у стены | 1’30” | 3 | Присед под углом 90 градусов |
| 7 | Подтягивание на перекладине | 50 |  | Набрать в несколько подходов 50 подтягиваний | 7 | Подтягивание на перекладине | 50 |  | Набрать в несколько подходов 50 подтягиваний |
| 8 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 8 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 9 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 9 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 17.04.2020 (пятница) | | | | | 18.04.2020 (суббота) | | | | |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 20 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 20 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 20 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. | 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 20 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение «планка» | 2’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться | 4 | Упражнение «планка» | 2’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться |
| 5 | Упражнение «пистолет» | 15 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу | 5 | Упражнение «пистолет» | 15 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу |
| 6 | Упражнение «стул» у стены | 1’30” | 3 | Присед под углом 90 градусов | 6 | Упражнение «стул» у стены | 1’30” | 3 | Присед под углом 90 градусов |
| 7 | Подтягивание на перекладине | 50 |  | Набрать в несколько подходов 50 подтягиваний | 7 | Подтягивание на перекладине | 50 |  | Набрать в несколько подходов 50 подтягиваний |
| 8 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 8 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 9 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 9 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20.04.2020 (понедельник) | | | | | 21.04.2020 (вторник) | | | | |
| № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание в упоре лежа | 20 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Отжимание в упоре лежа | 20 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Упражнение на пресс седа упор руки сзади: «пружинка», вертикальные, горизонтальные ножницы | 10х3 | 3 | Ноги не опускать | 3 | Упражнение на пресс седа упор руки сзади: «пружинка», вертикальные, горизонтальные ножницы | 10х3 | 3 | Ноги не опускать |
| 4 | Упражнение «планка» с поочередным подниманием ног | 2’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться | 4 | Упражнение «планка» с поочередным подниманием ног | 2’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться |
| 5 | Упражнение «стул» у стены | 2’ | 3 | Присед под углом 90 градусов | 5 | Упражнение «стул» у стены | 2’ | 3 | Присед под углом 90 градусов |
| 6 | Упражнение «стул» у стены | 1’30” | 3 | Присед под углом 90 градусов | 6 | Упражнение «стул» у стены | 1’30” | 3 | Присед под углом 90 градусов |
| 7 | Подтягивание на перекладине | 50 |  | Набрать в несколько подходов 50 подтягиваний | 7 | Подтягивание на перекладине | 50 |  | Набрать в несколько подходов 50 подтягиваний |
| 8 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 8 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 9 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 9 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 22.04.2020 (среда) | | | | | 23.04.2020 (четверг) | | | | |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 20 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 20 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 20 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. | 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 20 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение «планка» с поочередным подниманием ног | 2’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться | 4 | Упражнение «планка» с поочередным подниманием ног | 2’ | 3 | Спину держать прямо, не прогибаться |
| 5 | Упражнение «пистолет» | 15 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу | 5 | Упражнение «пистолет» | 15 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу |
| 6 | Упражнение «стул» у стены | 1’30” | 3 | Присед под углом 90 градусов | 6 | Упражнение «стул» у стены | 1’30” | 3 | Присед под углом 90 градусов |
| 7 | Подтягивание на перекладине | 50 |  | Набрать в несколько подходов 50 подтягиваний | 7 | Подтягивание на перекладине | 50 |  | Набрать в несколько подходов 50 подтягиваний |
| 8 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 8 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 9 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 9 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24.04.2020 (пятница) | | | | | 25.04.2020 (суббота) | | | | |
| № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание в упоре лежа | 20 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Отжимание в упоре лежа | 20 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Упражнение на пресс седа упор руки сзади: «пружинка», вертикальные, горизонтальные ножницы | 10х3 | 3 | Ноги не опускать | 3 | Упражнение на пресс седа упор руки сзади: «пружинка», вертикальные, горизонтальные ножницы | 10х3 | 3 | Ноги не опускать |
| 4 | Упражнение «планка» в упоре на локтях грудью вверх | 2’ | 3 | Спину держать прямо, не сгибаться | 4 | Упражнение «планка» в упоре на локтях грудью вверх | 2’ | 3 | Спину держать прямо, не сгибаться |
| 5 | Упражнение «стул» у стены | 1’30” | 3 | Присед под углом 90 градусов | 5 | Упражнение «стул» у стены | 1’30” | 3 | Присед под углом 90 градусов |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 50 |  | Набрать в несколько подходов 50 подтягиваний | 6 | Подтягивание на перекладине | 50 |  | Набрать в несколько подходов 50 подтягиваний |
| 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 7 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 8 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 27.04.2020 (понедельник) | | | | | 28.04.2020 (вторник) | | | | |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 20 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 20 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 20 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. | 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 20 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение «планка» в упоре на локтях грудью вверх | 2’ | 3 | Спину держать прямо, не сгибаться | 4 | Упражнение «планка» в упоре на локтях грудью вверх | 2’ | 3 | Спину держать прямо, не сгибаться |
| 5 | Упражнение «пистолет» | 15 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу | 5 | Упражнение «пистолет» | 15 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу |
| 6 | Упражнение «стул» у стены | 1’30” | 3 | Присед под углом 90 градусов | 6 | Упражнение «стул» у стены | 1’30” | 3 | Присед под углом 90 градусов |
| 7 | Подтягивание на перекладине | 50 |  | Набрать в несколько подходов 50 подтягиваний | 7 | Подтягивание на перекладине | 50 |  | Набрать в несколько подходов 50 подтягиваний |
| 8 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 8 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 9 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 9 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29.04.2020 (среда) | | | | | 30.04.2020 (четверг) | | | | |
| 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 20 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Армейское отжимание с упора лежа | 20 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Упражнение на пресс седа упор руки сзади: «пружинка», вертикальные, горизонтальные ножницы | 10х3 | 3 | Ноги не опускать | 3 | Упражнение на пресс седа упор руки сзади: «пружинка», вертикальные, горизонтальные ножницы | 10х3 | 3 | Ноги не опускать |
| 4 | Упражнение «планка» в упоре на локтях грудью вверх | 2’ | 3 | Спину держать прямо, не сгибаться | 4 | Упражнение «планка» в упоре на локтях грудью вверх | 2’ | 3 | Спину держать прямо, не сгибаться |
| 5 | Упражнение «пистолет» | 10 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу | 5 | Упражнение «пистолет» | 10 | 3 | Присед, ногу вперед  10 р на каждую ногу |
| 6 | Упражнение «стул» у стены | 1’30” | 3 | Присед под углом 90 градусов | 6 | Упражнение «стул» у стены | 1’30” | 3 | Присед под углом 90 градусов |
| 7 | Подтягивание на перекладине | 50 |  | Набрать в несколько подходов 50 подтягиваний | 7 | Подтягивание на перекладине | 50 |  | Набрать в несколько подходов 50 подтягиваний |
| 8 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний | 8 | Упражнение «уголок» на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний |
| 9 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно | 9 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |