

## Год обучения-2

06.04.2020г.

### Конспект тренировочного занятия

<b>ФИО тренера</b>	Сиразеев Равиль Ильдусович
<b>Дата проведения тренировочного занятия по расписанию</b>	06.04.2020г. 08.00-11.00
<b>Этап/Группа спортивной подготовки</b>	2 год обучения
<b>Направленность тренировочного занятия</b>	дзюдо
<b>Содержания тренировочного занятия</b>	Учикоми, Силовая ОФП
<b>Требования техники безопасности</b>	Найти свободное место, убрать стулья.

### План-конспект занятия по борьбе дзюдо на период карантина в домашних условиях

№	содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть. Разминка: Бег на месте, упражнения на все группы мышц и суставов , растяжка. Отдых Учикоми : имитация бросков в право и левую сторону. Отдых	20 минут.  2 минуты.  20 минут. 2 минут.	попить воды.  Попить воды.
2.	Основная часть. 10 кругов : <ul style="list-style-type: none"><li>• Отжимание (30 сек.)</li><li>• Пресс (30 сек.)</li><li>• Приседание (30 сек.)</li><li>• Упражнения на спину</li></ul>	45минут.	Перерыв между упражнениями 30сек. Перерыв между кругами 1 минута.

3.	<p>(30сек.)  Отдых после 5 кругов и  после 10 круга  Статика: 3 круга по  1 минуте</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Планка</li> <li>• Пресс - уголок</li> <li>• Стулчык</li> <li>• Домик</li> </ul> <p>Отдых  Заключительная часть.  Общеразвивающие  упражнения на гибкость.</p>	<p>3 минуты.   24минуты.   3 минуты.  15 минут.</p>	<p>Попить воды.   Перерыв между  упражнениями 1минута.  Перерыв между кругами  1 минута.</p>
----	---	---	--

## Год обучения 2

08.04.2020г.

### Конспект тренировочного занятия

<b>ФИО тренера</b>	Сиразеев Равиль Ильдусович
<b>Дата проведения тренировочного занятия по расписанию</b>	08.04.2020г. 08.00-11.00
<b>Этап/Группа спортивной подготовки</b>	2 года обучения
<b>Направленность тренировочного занятия</b>	дзюдо
<b>Содержания тренировочного занятия</b>	Работа с резиной, учиками.
<b>Требования техники безопасности</b>	Найти свободное место, убрать стулья, проверить резину чтобы не было разрывов

### План-конспект занятия по борьбе дзюдо на период карантина в домашних условиях

№	содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть. Разминка: Бег на месте, упражнения на все группы мышц и суставов , растяжка. Учиками (имитация бросков) Отдых.	20минут.  10 минут. 2 минут.	Возле стенки.  Попить воды.
2.	Основная часть. Работа с резиной: 1. Тяга одной рукой 50 раз. 2. Тяга двумя руками в	30 минут.	Резину держать в натянутом положении

	<p>верх 50 раз.</p> <p>3. Тяга двумя руками в стороны 60 раз.</p> <p>Отдых.</p> <p>1. 200 подворотов в обе стороны.</p> <p>2. 200 сбросов в обе стороны.</p> <p>Отдых</p> <p>ОФП :</p> <p>1. Отжимание 150 раз</p> <p>2. Пресс 150 раз</p> <p>3. Приседания 150 раз</p> <p>Отдых</p>	<p>2 минуты.</p> <p>10 минут.</p> <p>10 минут.</p> <p>2 минуты.</p> <p>30 минут.</p> <p>2 минуты.</p>	<p>Попить воды.</p> <p>При подворотах руки держать перед собой.</p> <p>Попить воды.</p>
3.	<p>Заключительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гибкость.</p>	<p>10 минут.</p>	<p>Попить воды.</p>

## Год обучения 2

10.04.2020г.

### Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	10.04.2020г. 08.00-11.00
Этап/Группа спортивной подготовки	2 года обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия	Работа с резной, ОФП
Требования техники безопасности	Найти свободное место, убрать стулья.

### План-конспект занятия по борьбе дзюдо на период карантина в домашних условиях

№	содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть. Разминка: Бег на месте, упражнения на все группы мышц и суставов , растяжка. Отдых.	20минут. 2 минут.	Попить воды.
2.	Основная часть. Работа с резиной: 1. Тяга одной рукой 30 раз. 2. Тяга двумя руками в верх 30 раз. 3. Тяга двумя руками в стороны 40 раз.	20 минут.	Резину держать в натянутом положении  Попить воды.

	Отдых. 1. 100 подворотов в обе стороны. 2. 100 сбросов в обе стороны.	2 минуты. 6 минут. 6 минут.	При подворотах руки держать перед собой.  Попить воды.
	Отдых ОФП : 1. Отжимание 100 раз 2. Пресс 100 раз 3. Приседания 100 раз	2 минуты. 20 минут.	  Попить воды.
3.	Отдых Заключительная часть. Общеразвивающиеся упражнения на гибкость.	2 минуты. 10 минут.	

## Год обучения-2

13.04.2020г.

### Конспект тренировочного занятия

<b>ФИО тренера</b>	Сиразеев Равиль Ильдусович
<b>Дата проведения тренировочного занятия по расписанию</b>	13.04.2020г. 08.00-11.00
<b>Этап/Группа спортивной подготовки</b>	2 год обучения
<b>Направленность тренировочного занятия</b>	дзюдо
<b>Содержания тренировочного занятия</b>	Учикоми, Силовая ОФП
<b>Требования техники безопасности</b>	Найти свободное место, убрать стулья.

### План-конспект занятия по борьбе дзюдо на период карантина в домашних условиях

№	содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть. Разминка: Бег на месте, упражнения на все группы мышц и суставов , растяжка. Отдых	20 минут.	
	Учикми : имитация бросков в право и левую сторону.	2 минуты.	попить воды.
	Отдых	20 минут.	
		2 минут.	Попить воды.
2.	Основная часть. 10 кругов :	45минут.	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Отжимание (30 сек.)</li><li>• Пресс (30 сек.)</li><li>• Приседание (30 сек.)</li><li>• Упражнения на спину</li></ul>		Перерыв между упражнениями 30сек. Перерыв между кругами 1 минута.

3.	<p>(30сек.)  Отдых после 5 кругов и  после 10 круга  Статика: 3 круга по  1 минуте</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Планка</li> <li>• Пресс - уголок</li> <li>• Стулчык</li> <li>• Домик</li> </ul> <p>Отдых  Заключительная часть.  Общеразвивающие  упражнения на гибкость.</p>	<p>3 минуты.   24минуты.   3 минуты.  15 минут.</p>	<p>Попить воды.   Перерыв между  упражнениями 1минута.  Перерыв между кругами  1 минута.</p>
----	---	---	--



## Год обучения 2

15.04.2020г.

### Конспект тренировочного занятия

<b>ФИО тренера</b>	Сиразеев Равиль Ильдусович
<b>Дата проведения тренировочного занятия по расписанию</b>	15.04.2020г. 08.00-11.00
<b>Этап/Группа спортивной подготовки</b>	2 года обучения
<b>Направленность тренировочного занятия</b>	дзюдо
<b>Содержания тренировочного занятия</b>	Работа с резиной, учиками.
<b>Требования техники безопасности</b>	Найти свободное место, убрать стулья, проверить резину чтобы не было разрывов

### План-конспект занятия по борьбе дзюдо на период карантина в домашних условиях

№	содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть. Разминка: Бег на месте, упражнения на все группы мышц и суставов , растяжка. Учиками (имитация бросков) Отдых.	20минут.  10 минут. 2 минут.	Возле стенки.  Попить воды.
2.	Основная часть. Работа с резиной: 4. Тяга одной рукой 50 раз. 5. Тяга двумя руками в	30 минут.	Резину держать в натянутом положении

	<p>верх 50 раз.</p> <p>6. Тяга двумя руками в стороны 60 раз.</p> <p>Отдых.</p> <p>3. 200 подворотов в обе стороны.</p> <p>4. 200 сбросов в обе стороны.</p> <p>Отдых</p> <p>ОФП :</p> <p>4. Отжимание 150 раз</p> <p>5. Пресс 150 раз</p> <p>6. Приседания 150 раз</p> <p>Отдых</p>	<p>2 минуты.</p> <p>10 минут.</p> <p>10 минут.</p> <p>2 минуты.</p> <p>30 минут.</p>	<p>Попить воды.</p> <p>При подворотах руки держать перед собой.</p> <p>Попить воды.</p>
3.	<p>Заключительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гибкость.</p>	<p>2 минуты.</p> <p>10 минут.</p>	<p>Попить воды.</p>

## Год обучения 2

17.04.2020г.

### Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	17.04.2020г. 08.00-11.00
Этап/Группа спортивной подготовки	2 года обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия	Работа с резной, ОФП
Требования техники безопасности	Найти свободное место, убрать стулья.

### План-конспект занятия по борьбе дзюдо на период карантина в домашних условиях

№	содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть. Разминка: Бег на месте, упражнения на все группы мышц и суставов , растяжка. Отдых.	20минут. 2 минут.	Попить воды.
2.	Основная часть. Работа с резиной: 4. Тяга одной рукой 30 раз. 5. Тяга двумя руками в верх 30 раз. 6. Тяга двумя руками в стороны 40 раз.	20 минут.	Резину держать в натянутом положении  Попить воды.

	Отдых. 3. 100 подворотов в обе стороны. 4. 100 сбросов в обе стороны.	2 минуты. 6 минут. 6 минут.	При подворотах руки держать перед собой. Попить воды.
	Отдых ОФП : 4. Отжимание 100 раз 5. Пресс 100 раз 6. Приседания 100 раз	2 минуты. 20 минут.	Попить воды.
3.	Отдых Заключительная часть. Общеразвивающиеся упражнения на гибкость.	2 минуты. 10 минут.	

## Год обучения 2

20.04.2020г.

### Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	20.04.2020г. 08.00-11.00
Этап/Группа спортивной подготовки	2 года обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия	Работа с резиной, учиками.
Требования техники безопасности	Найти свободное место, убрать стулья, проверить резину чтобы не было разрывов

### План-конспект занятия по борьбе дзюдо на период карантина в домашних условиях

№	содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть. Разминка: Бег на месте, упражнения на все группы мышц и суставов , растяжка. Учиками (имитация бросков) Отдых.	20минут.  10 минут. 2 минут.	Возле стенки.  Попить воды.
2.	Основная часть. Работа с резиной: 7. Тяга одной рукой 50 раз. 8. Тяга двумя руками в	30 минут.	Резину держать в натянутом положении

	<p>верх 50 раз.</p> <p>9. Тяга двумя руками в стороны 60 раз.</p> <p>Отдых.</p> <p>5. 200 подворотов в обе стороны.</p> <p>6. 200 сбросов в обе стороны.</p> <p>Отдых</p> <p>ОФП :</p> <p>7. Отжимание 150 раз</p> <p>8. Пресс 150 раз</p> <p>9. Приседания 150 раз</p> <p>Отдых</p>	<p>2 минуты.</p> <p>10 минут.</p> <p>10 минут.</p> <p>2 минуты.</p> <p>30 минут.</p> <p>2 минуты.</p>	<p>Попить воды.</p> <p>При подворотах руки держать перед собой.</p> <p>Попить воды.</p>
3.	<p>Заключительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гибкость.</p>	<p>10 минут.</p>	<p>Попить воды.</p>

## Год обучения 2

22.04.2020г.

### Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	22.04.2020г. 08.00-11.00
Этап/Группа спортивной подготовки	2 года обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия	Работа с резной, ОФП
Требования техники безопасности	Найти свободное место, убрать стулья.

### План-конспект занятия по борьбе дзюдо на период карантина в домашних условиях

№	содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть. Разминка: Бег на месте, упражнения на все группы мышц и суставов , растяжка. Отдых.	20минут. 2 минут.	Попить воды.
2.	Основная часть. Работа с резиной: 7. Тяга одной рукой 30 раз. 8. Тяга двумя руками в верх 30 раз. 9. Тяга двумя руками в стороны 40 раз.	20 минут.	Резину держать в натянутом положении  Попить воды.

3.	<p>Отдых.</p> <p>5. 100 подворотов в обе стороны.</p> <p>6. 100 сбросов в обе стороны.</p> <p>Отдых</p> <p>ОФП :</p> <p>7. Отжимание 100 раз</p> <p>8. Пресс 100 раз</p> <p>9. Приседания 100 раз</p> <p>Отдых</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Общеразвивающиеся упражнения на гибкость.</p>	<p>2 минуты.</p> <p>6 минут.</p> <p>6 минут.</p> <p>2 минуты.</p> <p>20 минут.</p> <p>2 минуты.</p> <p>10 минут.</p>	<p>При подворотах руки держать перед собой.</p> <p>Попить воды.</p> <p>Попить воды.</p>
----	--	--	---



## Год обучения-2

24.04.2020г.

### Конспект тренировочного занятия

<b>ФИО тренера</b>	Сиразеев Равиль Ильдусович
<b>Дата проведения тренировочного занятия по расписанию</b>	24.04.2020г. 08.00-11.00
<b>Этап/Группа спортивной подготовки</b>	2 год обучения
<b>Направленность тренировочного занятия</b>	дзюдо
<b>Содержания тренировочного занятия</b>	Учикоми, Силовая ОФП
<b>Требования техники безопасности</b>	Найти свободное место, убрать стулья.

### План-конспект занятия по борьбе дзюдо на период карантина в домашних условиях

№	содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть. Разминка: Бег на месте, упражнения на все группы мышц и суставов , растяжка. Отдых	20 минут.	
	Учикми : имитация бросков в право и левую сторону.	2 минуты.	попить воды.
	Отдых	20 минут.	
		2 минут.	Попить воды.
2.	Основная часть. 10 кругов :	45минут.	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Отжимание (30 сек.)</li><li>• Пресс (30 сек.)</li><li>• Приседание (30 сек.)</li><li>• Упражнения на спину</li></ul>		Перерыв между упражнениями 30сек. Перерыв между кругами 1 минута.

3.	<p>(30сек.)  Отдых после 5 кругов и  после 10 круга  Статика: 3 круга по  1 минуте</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Планка</li> <li>• Пресс - уголок</li> <li>• Стулчык</li> <li>• Домик</li> </ul> <p>Отдых  Заключительная часть.  Общеразвивающие  упражнения на гибкость.</p>	<p>3 минуты.   24минуты.   3 минуты.  15 минут.</p>	<p>Попить воды.   Перерыв между  упражнениями 1минута.  Перерыв между кругами  1 минута.</p>
----	---	---	--

## Год обучения 2

27.04.2020г.

### Конспект тренировочного занятия

<b>ФИО тренера</b>	Сиразеев Равиль Ильдусович
<b>Дата проведения тренировочного занятия по расписанию</b>	27.04.2020г. 08.00-11.00
<b>Этап/Группа спортивной подготовки</b>	2 года обучения
<b>Направленность тренировочного занятия</b>	дзюдо
<b>Содержания тренировочного занятия</b>	Работа с резиной, учиками.
<b>Требования техники безопасности</b>	Найти свободное место, убрать стулья, проверить резину чтобы не было разрывов

### План-конспект занятия по борьбе дзюдо на период карантина в домашних условиях

№	содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть. Разминка: Бег на месте, упражнения на все группы мышц и суставов , растяжка. Учиками (имитация бросков) Отдых.	20минут.  10 минут. 2 минут.	Возле стенки.  Попить воды.
2.	Основная часть. Работа с резиной: 10.Тяга одной рукой 50 раз. 11.Тяга двумя руками в	30 минут.	Резину держать в натянутом положении

	<p>верх 50 раз.</p> <p>12. Тяга двумя руками в стороны 60 раз.</p> <p>Отдых.</p> <p>7. 200 подворотов в обе стороны.</p> <p>8. 200 сбросов в обе стороны.</p> <p>Отдых</p> <p>ОФП :</p> <p>10. Отжимание 150 раз</p> <p>11. Пресс 150 раз</p> <p>12. Приседания 150 раз</p> <p>Отдых</p>	<p>2 минуты.</p> <p>10 минут.</p> <p>10 минут.</p> <p>2 минуты.</p> <p>30 минут.</p>	<p>Попить воды.</p> <p>При подворотах руки держать перед собой.</p> <p>Попить воды.</p>
3.	<p>Заключительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гибкость.</p>	<p>2 минуты.</p> <p>10 минут.</p>	<p>Попить воды.</p>

## Год обучения 2

29.04.2020г.

### Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	29.04.2020г. 08.00-11.00
Этап/Группа спортивной подготовки	2 года обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия	Работа с резной, ОФП
Требования техники безопасности	Найти свободное место, убрать стулья.

### План-конспект занятия по борьбе дзюдо на период карантина в домашних условиях

№	содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть. Разминка: Бег на месте, упражнения на все группы мышц и суставов , растяжка. Отдых.	20минут. 2 минут.	Попить воды.
2.	Основная часть. Работа с резиной: 10.Тяга одной рукой 30 раз. 11.Тяга двумя руками в верх 30 раз. 12.Тяга двумя руками в стороны 40 раз.	20 минут.	Резину держать в натянутом положении  Попить воды.

3.	<p>Отдых.</p> <p>7. 100 подворотов в обе стороны.</p> <p>8. 100 сбросов в обе стороны.</p> <p>Отдых</p> <p>ОФП :</p> <p>10.Отжимание 100 раз</p> <p>11.Пресс 100 раз</p> <p>12.Приседания 100 раз</p> <p>Отдых</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Общеразвивающиеся упражнения на гибкость.</p>	<p>2 минуты.</p> <p>6 минут.</p> <p>6 минут.</p> <p>2 минуты.</p> <p>20 минут.</p> <p>2 минуты.</p> <p>10 минут.</p>	<p>При подворотах руки держать перед собой.</p> <p>Попить воды.</p> <p>Попить воды.</p>
----	--	--	---