

Год обучения 4

06.04.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	06.04.2020г. 14.00-17.00
Этап/Группа спортивной подготовки	4 год обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия	Учикоми, Силовая 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.	20 минут.	
	Отдых	2 минуты.	попить воды.
2.	Основная часть. 10 кругов : с утяжелителями веса 5-10кг. 1. Отжимание (30 сек.) 2. Пресс (30 сек.) 3. Приседание (30 сек.) 4. Упражнения на спину (30сек.) Отдых после 5 кругов и	45минут.	Гантели или бутыл с водой Перерыв между упражнениями 30сек. Перерыв между кругами 1 минута.

	<p>после 10 круга Статика: 3 круга по 2 минуте.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Планка 2. Пресс - уголок 3. Стулчик 4. Домик <p>Отдых</p> <p>3. Заключительная часть. Общеразвивающие упражнения на гибкость.</p>	<p>3 минуты.</p> <p>36 минуты.</p> <p>3 минуты.</p> <p>15 минут.</p>	<p>Попить воды.</p> <p>Перерыв между упражнениями 1минута. Перерыв между кругами 1 минута.</p>
--	---	--	--

Год обучения 4

08.04.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	08.04.2020г. 14.00-17.00
Этап/Группа спортивной подготовки	4 года обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия	Учикоми, Силовая 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 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 : 1. Отжимание (30 сек.) 2. Пресс (30 сек.) 3. Приседание (30 сек.) 4. Упражнения на спину	45минут.	Перерыв между упражнениями 30сек. Перерыв между кругами 1 минута.

	<p>(30сек.) Отдых после 5 кругов и после 10 круга</p> <p>Статика: 3 круга по 1 минуте</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Планка 2. Пресс - уголок 3. Стулчик 4. Домик <p>Отдых</p>	<p>3 минуты.</p> <p>24минуты.</p>	<p>Попить воды.</p> <p>Перерыв между упражнениями 1минута. Перерыв между кругами 1 минута.</p>
3.	<p>Заключительная часть. Общеразвивающие упражнения на гибкость.</p>	<p>3 минуты. 15 минут.</p>	

Год обучения 4

10.04.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	10.04.2020г. 14.00-17.00
Этап/Группа спортивной подготовки	4 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: 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 4

12.04.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	12.04.2020г. 10.00-11.30
Этап/Группа спортивной подготовки	4 года обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия	ОФП силовая, статическая.
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. Учикоми - имитация бросков Отдых	20 минут. 20 минут. 2 минут.	Попить воды.
2.	Основная часть. 1.Статика: 3 круга. <ul style="list-style-type: none">• Отжимание от пола. 30 сек.• Приседание. 30 сек. Упражнения на пресс. 30 сек.• Упражнения на	10 минут.	Перерыв между подходами 30сек. Перерыв между кругами 1 мин.

	<p>мышцы спины. 30 сек.</p>		
	Отдых	2 минут.	Попить воды.
	2. упражнения домик 3 подхода по 1 минуте.	6 минут.	Перерыв между подходами 1 мин.
	3. упражнения планка 3 подхода по 1 минуте.	6 минут.	Перерыв между подходами 1 мин.
3.	4. стульчик 3 подхода по 1 минуте.	6 минут.	
	Отдых	2 минут.	Попить воды.
	Заключительная часть. Общеразвивающие упражнения на гибкость.	15 минут.	

Год обучения 4

13.04.2020г.

**Конспект
тренировочного занятия**

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	13.04.2020г. 14.00-17.00
Этап/Группа спортивной подготовки	4 год обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия	Учикоми, Силовая 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.	20 минут.	
	Отдых	2 минуты.	попить воды.
2.	Основная часть. 10 кругов : с утяжелителями веса 5-10кг. 5. Отжимание (30 сек.) 6. Пресс (30 сек.) 7. Приседание (30 сек.) 8. Упражнения на спину (30сек.) Отдых после 5 кругов и	45минут.	Гантели или бутыл с водой Перерыв между упражнениями 30сек. Перерыв между кругами 1 минута.

3.	<p>после 10 круга Статика: 3 круга по 2 минуте.</p> <p>5. Планка 6. Пресс - уголок 7. Стулчик 8. Домик</p> <p>Отдых</p> <p>Заключительная часть. Общеразвивающие упражнения на гибкость.</p>	<p>3 минуты.</p> <p>36 минуты.</p> <p>3 минуты.</p> <p>15 минут.</p>	<p>Попить воды.</p> <p>Перерыв между упражнениями 1минута. Перерыв между кругами 1 минута.</p>
----	--	--	--

Год обучения 4

15.04.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	15.04.2020г. 14.00-17.00
Этап/Группа спортивной подготовки	4 года обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия	Учикоми, Силовая 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 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 : 5. Отжимание (30 сек.) 6. Пресс (30 сек.) 7. Приседание (30 сек.) 8. Упражнения на спину	45минут.	Перерыв между упражнениями 30сек. Перерыв между кругами 1 минута.

	(30сек.) Отдых после 5 кругов и после 10 круга Статика: 3 круга по 1 минуте 5. Планка 6. Пресс - уголок 7. Стулчик 8. Домик Отдых	3 минуты. 24минуты. 3 минуты.	Попить воды. Перерыв между упражнениями 1минута. Перерыв между кругами 1 минута.
3.	Заключительная часть. Общеразвивающие упражнения на гибкость.	15 минут.	

Год обучения 4

17.04.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	17.04.2020г. 14.00-17.00
Этап/Группа спортивной подготовки	4 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: 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>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 4

19.04.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	19.04.2020г. 10.00-11.30
Этап/Группа спортивной подготовки	4 года обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия	ОФП силовая, статическая.
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. Учикоми - имитация бросков Отдых	20 минут. 20 минут. 2 минут.	Попить воды.
2.	Основная часть. 1.Статика: 3 круга. <ul style="list-style-type: none">Отжимание от пола. 30 сек.Приседание. 30 сек. Упражнения на пресс. 30 сек. <ul style="list-style-type: none">Упражнения на	10 минут.	Перерыв между подходами 30сек. Перерыв между кругами 1 мин.

	<p>мышцы спины. 30 сек.</p>		
	Отдых	2 минут.	Попить воды.
	2. упражнения домик 3 подхода по 1 минуте.	6 минут.	Перерыв между подходами 1 мин.
	3. упражнения планка 3 подхода по 1 минуте.	6 минут.	Перерыв между подходами 1 мин.
3.	4. стульчик 3 подхода по 1 минуте.	6 минут.	
	Отдых	2 минут.	Попить воды.
	Заключительная часть. Общеразвивающие упражнения на гибкость.	15 минут.	

Год обучения 4

20.04.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	Сиразеев Равиль Ильдусович 20.04.2020г. 14.00-17.00
Этап/Группа спортивной подготовки	4 год обучения
Направленность тренировочного занятия Содержания тренировочного занятия Требования техники безопасности	дзюдо Учикоми, Силовая ОФП 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. 2 минуты.	 попить воды.
2.	Основная часть. 10 кругов : с утяжелителями веса 5-10кг. 9. Отжимание (30 сек.) 10.Пресс (30 сек.) 11.Приседание (30 сек.) 12.Упражнения на спину (30сек.) Отдых после 5 кругов и	45минут.	Гантели или бутыл с водой Перерыв между упражнениями 30сек. Перерыв между кругами 1 минута.

3.	<p>после 10 круга Статика: 3 круга по 2 минуте. 9. Планка 10.Пресс - уголок 11.Стулчык 12.Домик Отдых Заключительная часть. Общеразвивающие упражнения на гибкость.</p>	<p>3 минуты. 36 минуты. 3 минуты. 15 минут.</p>	<p>Попить воды. Перерыв между упражнениями 1минута. Перерыв между кругами 1 минута.</p>
----	---	--	--

Год обучения 4

22.04.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	22.04.2020г. 14.00-17.00
Этап/Группа спортивной подготовки	4 года обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия	Учикоми, Силовая 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 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 : 9. Отжимание (30 сек.) 10.Пресс (30 сек.) 11.Приседание (30 сек.) 12.Упражнения на спину	45минут.	Перерыв между упражнениями 30сек. Перерыв между кругами 1 минута.

	<p>(30сек.) Отдых после 5 кругов и после 10 круга Статика: 3 круга по 1 минуте 9. Планка 10.Пресс - уголок 11.Стулчык 12.Домик Отдых</p>	<p>3 минуты. 24минуты. 3 минуты. 15 минут.</p>	<p>Попить воды. Перерыв между упражнениями 1минута. Перерыв между кругами 1 минута.</p>
3.	<p>Заключительная часть. Общеразвивающие упражнения на гибкость.</p>		

Год обучения 4

24.04.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	24.04.2020г. 14.00-17.00
Этап/Группа спортивной подготовки	4 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 4

26.04.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	26.04.2020г. 10.00-11.30
Этап/Группа спортивной подготовки	4 года обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия	ОФП силовая, статическая.
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. Учикоми - имитация бросков	20 минут. 20 минут.	Попить воды.
	Отдых	2 минут.	
2.	Основная часть. 1.Статика: 3 круга. <ul style="list-style-type: none">Отжимание от пола. 30 сек.Приседание. 30 сек. Упражнения на пресс. 30 сек. <ul style="list-style-type: none">Упражнения на	10 минут.	Перерыв между подходами 30сек. Перерыв между кругами 1 мин.

	<p>мышцы спины. 30 сек.</p>		
	Отдых	2 минут.	Попить воды.
	2. упражнения домик 3 подхода по 1 минуте.	6 минут.	Перерыв между подходами 1 мин.
	3. упражнения планка 3 подхода по 1 минуте.	6 минут.	Перерыв между подходами 1 мин.
3.	4. стульчик 3 подхода по 1 минуте.	6 минут.	
	Отдых	2 минут.	Попить воды.
	Заключительная часть. Общеразвивающие упражнения на гибкость.	15 минут.	

Год обучения 4

27.04.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	27.04.2020г. 14.00-17.00
Этап/Группа спортивной подготовки	4 год обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия	Учикоми, Силовая 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.	20 минут.	
	Отдых	2 минуты.	попить воды.
2.	Основная часть. 10 кругов : с утяжелителями веса 5-10кг. 13.Отжимание (30 сек.) 14.Пресс (30 сек.) 15.Приседание (30 сек.) 16.Упражнения на спину (30сек.) Отдых после 5 кругов и	45минут.	Гантели или бутыл с водой Перерыв между упражнениями 30сек. Перерыв между кругами 1 минута.

3.	<p>после 10 круга Статика: 3 круга по 2 минуте. 13.Планка 14.Пресс - уголок 15.Стулчык 16.Домик Отдых Заключительная часть. Общеразвивающие упражнения на гибкость.</p>	<p>3 минуты. 36 минуты. 3 минуты. 15 минут.</p>	<p>Попить воды. Перерыв между упражнениями 1минута. Перерыв между кругами 1 минута.</p>
----	---	--	--

Год обучения 4

29.04.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	29.04.2020г. 14.00-17.00
Этап/Группа спортивной подготовки	4 года обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия	Учикоми, Силовая 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 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 : 13.Отжимание (30 сек.) 14.Пресс (30 сек.) 15.Приседание (30 сек.) 16.Упражнения на спину	45минут.	Перерыв между упражнениями 30сек. Перерыв между кругами 1 минута.

	<p>(30сек.) Отдых после 5 кругов и после 10 круга Статика: 3 круга по 1 минуте 13.Планка 14.Пресс - уголок 15.Стулчык 16.Домик Отдых</p>	<p>3 минуты. 24минуты. 3 минуты.</p>	<p>Попить воды. Перерыв между упражнениями 1минута. Перерыв между кругами 1 минута.</p>
3.	<p>Заключительная часть. Общеразвивающие упражнения на гибкость.</p>	<p>15 минут.</p>	