**Индивидуальный план на период карантина(тренировочный этап-4 года обучения(спорт глухих))**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тактика техники | Тактические действия( перемещения, разминка, работа на резине, имитация бросков, пресс, растяжка) | Изучить тактики | Знать, тактику выполнения действий | Самоконтроль | 2 | 02.05 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения( бег, приседания, выпады, выпрыгивания вверх, выпрыгивания с низкого приседа, прыжки на стул или диван) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 04.05 |
| Судейская практика в дзюдо | Изучать Жесты судьи( смотреть обучающие видеоролики в интернете) | Изучить карточки с жестами судьи | Уметь правильно применять жесты | самоконтроль | 2 | 06.05 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса( бег, скручивания, поднимание ног, ножницы, велосипед, планка, отжимания, спина, растяжка | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 07.05 |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног( бег, выпады назад с поднятием колена, подъемы на носки, на пятки, наклоны на одной ноге, перекрестные выпады, растяжка) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 08.05 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины( бег, подтягивания, отжимания, гиперэкстензия, планка, поочередное поднятие рук и ног, растяжка) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 11.05 |

**Индивидуальный план на период карантина(тренировочный этап – 2 года обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тактика техники | Тактические действия( перемещения, разминка, работа на резине, имитация бросков, пресс, растяжка) | Изучить тактики | Знать, тактику выполнения действий | Самоконтроль | 2 | 02.05 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения( бег, приседания, выпады, выпрыгивания вверх, выпрыгивания с низкого приседа, прыжки на стул или диван) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 04.05 |
| Судейская практика в дзюдо | Изучать Жесты судьи( смотреть обучающие видеоролики в интернете) | Изучить карточки с жестами судьи | Уметь правильно применять жесты | самоконтроль | 2 | 06.05 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса( бег, скручивания, поднимание ног, ножницы, велосипед, планка, отжимания, спина, растяжка | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 07.05 |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног( бег, выпады назад с поднятием колена, подъемы на носки, на пятки, наклоны на одной ноге, перекрестные выпады, растяжка) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 08.05 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины( бег, подтягивания, отжимания, гиперэкстензия, планка, поочередное поднятие рук и ног, растяжка) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 11.05 |

**Индивидуальный план на период карантина(этап начальной подготовки- 4 года обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения( бег, приседания, выпады, выпрыгивания вверх, выпрыгивания с низкого приседа, прыжки на стул или диван) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 04.05 |
| Судейская практика в дзюдо | Изучать Жесты судьи( смотреть обучающие видеоролики в интернете) | Изучить карточки с жестами судьи | Уметь правильно применять жесты | самоконтроль | 2 | 06.05 |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног( бег, выпады назад с поднятием колена, подъемы на носки, на пятки, наклоны на одной ноге, перекрестные выпады, растяжка) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 08.05 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины( бег, подтягивания, отжимания, гиперэкстензия, планка, поочередное поднятие рук и ног, растяжка) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 11.05 |

**Индивидуальный план на период карантина(спортивно-оздоровительный этап(спорт глухих))**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тактика техники | Тактические действия( перемещения, разминка, работа на резине, имитация бросков, пресс, растяжка) | Изучить тактики | Знать, тактику выполнения действий | Самоконтроль | 2 | 02.05 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса( бег, скручивания, поднимание ног, ножницы, велосипед, планка, отжимания, спина, растяжка | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 07.05 |