**Индивидуальный план на период карантина**

**(тренировочный этап-4 года обучения(спорт глухих))**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 18.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 19.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 20.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 21.03 |
| Судейская практика в дзюдо | Изучать Жесты судьи | Изучить карточки с жестами судьи | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 23.03 |
| Тактика борьбы | Имитация бросков | Изучить броски для имитации | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 24.03 |
| Тактика техники | Тактические действия | Изучить тактики | Знать, тактику выполнения действий | Самоконтроль | 2 | 25.03 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 26.03 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 27.03 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 28.03 |
| Судейская практика в дзюдо | Изучать Жесты судьи | Изучить карточки с жестами судьи | Уметь правильно применять жесты | самоконтроль | 2 | 30.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 31.03 |
| ОФП, СФП | Упражнения на резине | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 01.04 |
| ОФП, СФП | растяжка | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 02.04 |
| Тактика борьбы | Имитация бросков | Изучить броски для имитации | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 03.04 |
| Тактика техники | Тактические действия | Изучить тактики | Знать, тактику выполнения действий | самоконтроль | 2 | 04.04 |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 06.04 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 07.04 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 08.04 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 09.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 10.04 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 18.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 19.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 20.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 21.03 |
| Судейская практика в дзюдо | Изучать Жесты судьи | Изучить карточки с жестами судьи | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 23.03 |
| Тактика борьбы | Имитация бросков | Изучить броски для имитации | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 24.03 |
| Тактика техники | Тактические действия | Изучить тактики | Знать, тактику выполнения действий | Самоконтроль | 2 | 25.03 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 26.03 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 27.03 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 28.03 |
| Судейская практика в дзюдо | Изучать Жесты судьи | Изучить карточки с жестами судьи | Уметь правильно применять жесты | самоконтроль | 2 | 30.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 31.03 |
| ОФП, СФП | Упражнения на резине | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 01.04 |
| ОФП, СФП | растяжка | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 02.04 |
| Тактика борьбы | Имитация бросков | Изучить броски для имитации | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 03.04 |
| Тактика техники | Тактические действия | Изучить тактики | Знать, тактику выполнения действий | самоконтроль | 2 | 04.04 |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 06.04 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 07.04 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 08.04 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 09.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 10.04 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 18.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 20.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 23.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 25.03 |
| Судейская практика в дзюдо | Изучать Жесты судьи | Изучить карточки с жестами судьи | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 27.03 |
| Тактика борьбы | Имитация бросков | Изучить броски для имитации | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 30.03 |
| Тактика техники | Тактические действия | Изучить тактики | Знать, тактику выполнения действий | Самоконтроль | 2 | 01.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 03.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 06.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 08.04 |
| Судейская практика в дзюдо | Изучать Жесты судьи | Изучить карточки с жестами судьи | Уметь правильно применять жесты | самоконтроль | 2 | 10.04 |

**Индивидуальный план на период карантина**

**(спортивно-оздоровительный этап(спорт глухих)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 19.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 21.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 24.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 26.03 |
| Судейская практика в дзюдо | Изучать Жесты судьи | Изучить карточки с жестами судьи | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 28.03 |
| Тактика борьбы | Имитация бросков | Изучить броски для имитации | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 31.03 |
| Тактика техники | Тактические действия | Изучить тактики | Знать, тактику выполнения действий | Самоконтроль | 2 | 02.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 04.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 07.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 09.04 |