ПЛАН

тренировочных занятий с 31.01.2022 г. по 05.02.2022 г.

по дзюдо

(вид спорта)

Группа БУ-3

тренер-преподаватель Белохвостов М.И.

| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| --- | --- | --- | --- |
| 31.01. | Отработка подходов (учекоми) на бросок подсечка.  Варианты:  1) Подсечка под пятку  2) В темп шагов (боковая)  3) Передняя под отставленную и выставленную ногу  ОФП:  1) Подтягивания  2)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  3) Подъем туловища из положения лежа на спине  4) Подъем ног из положения виса к перекладине | 135`  6x max (раз)  6x max (раз)  6x 30 (раз)  6x max (раз) | Следить за постановкой ног, положением спины и работой рук  Упражнения выполнять последовательно  1-2-3-4,  Интервал отдыха между подходами 2` |
| 02.02 | Техника работы с резиновым жгутом:  1) Выведение из равновесия  2)Передвижения | 90` | Следить за постановкой ног, положением спины и работой рук |
| 04.02 | Отработка подходов для выполнения броска:  1) Передняя подножка  2) Бросок через бедро  3)Бросок через плечо  4) Зацеп изнутри (одноименный, разноименный)  5)Боковой переворот  6)Подсечки | 135` | Следить за постановкой ног, положением спины и работой рук |

| Дата проведения | Содержание занятия  Группа БУ-2 | Дозировка | Организационно-методические указания |
| --- | --- | --- | --- |
| 31.01. | Отработка подходов (учекоми) на бросок подсечка.  Варианты:  1) Подсечка под пятку  2) В темп шагов (боковая)  3) Передняя под отставленную и выставленную ногу | 90` | Следить за постановкой ног, положением спины и работой рук |
| 02.02 | Техника работы с резиновым жгутом:  1) Выведение из равновесия  2)Передвижения | 90` | Следить за постановкой ног, положением спины и работой рук |
| 04.02 | Отработка подходов для выполнения броска:  1) Передняя подножка  2) Бросок через бедро  3)Бросок через плечо  4) Зацеп изнутри (одноименный, разноименный)  Повторить подсечки | 90` | Следить за постановкой ног, положением спины и работой рук |

| Дата проведения | Содержание занятия  Группа ТГ-2 | Дозировка | Организационно-методические указания |
| --- | --- | --- | --- |
| 31.01. | Отработка подходов (учекоми) на бросок подсечка.  Варианты:  1) Подсечка под пятку  2) В темп шагов (боковая)  3) Передняя под отставленную и выставленную ногу  ОФП:  1) Подтягивания  2)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  3) Подъем туловища из положения лежа на спине  4) Подъем ног из положения виса к перекладине | 135`  6x max (раз)  6x max (раз)  6x 30 (раз)  6x max (раз) | Следить за постановкой ног, положением спины и работой рук  Упражнения выполнять последовательно  1-2-3-4,  Интервал отдыха между подходами 2` |
| 02.02 | Техника работы с резиновым жгутом:  1) Выведение из равновесия  2)Передвижения  3) Подвороты  Теория. Изучение новых правил борьбы дзюдо | 135`  Количество подворотов по 200 раз в каждую сторону | Следить за постановкой ног, положением спины и работой рук |
| 03.02 | Отработка подходов для выполнения броска:  1) Передняя подножка  2) Бросок через бедро  3)Бросок через плечо  4) Зацеп изнутри (одноименный, разноименный)  5)Боковой переворот  6)Мельница | 135`  Количество повторений по 50 раз в каждую сторону | Следить за постановкой ног, положением спины и работой рук |
| 04.02 | Техника работы с резиновым жгутом:  1) Выведение из равновесия  2)Передвижения  3) Подвороты  Теория. Изучение новых правил борьбы дзюдо | 135`  Количество подворотов по 200 раз в каждую сторону | Следить за постановкой ног, положением спины и работой рук |