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 пятку2) В темп шагов (боковая)3) Передняя под отставленную и выставленную ногуОФП:1) Подтягивания2)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа3) Подъем туловища из положения лежа на спине4) 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 рукУпражнения выполнять последовательно 1-2-3-4,Интервал отдыха между подходами 2` |
| 02.02 | Техника работы с резиновым жгутом:1) Выведение из равновесия2)Передвижения | 90` | Следить за постановкой ног, положением спины и работой рук |
| 04.02 | Отработка подходов для выполнения броска:1) Передняя подножка2) Бросок через бедро3)Бросок через плечо4) Зацеп изнутри (одноименный, разноименный)5)Боковой переворот6)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 пятку2) 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 равновесия2)Передвижения | 90` | Следить за постановкой ног, положением спины и работой рук |
| 04.02 | Отработка подходов для выполнения броска:1) Передняя подножка2) Бросок через бедро3)Бросок через плечо4) 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 пятку2) В темп шагов (боковая)3) Передняя под отставленную и выставленную ногуОФП:1) Подтягивания2)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа3) Подъем туловища из положения лежа на спине4) 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 рукУпражнения выполнять последовательно 1-2-3-4,Интервал отдыха между подходами 2` |
| 02.02 | Техника работы с резиновым жгутом:1) Выведение из равновесия2)Передвижения3) ПодворотыТеория. 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 подножка2) Бросок через бедро3)Бросок через плечо4) Зацеп изнутри (одноименный, разноименный)5)Боковой переворот6)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 равновесия2)Передвижения3) ПодворотыТеория. Изучение новых правил борьбы дзюдо | 135`Количество подворотов по 200 раз в каждую сторону | Следить за постановкой ног, положением спины и работой рук |