ПЛАН

тренировочных занятий с 31.01. 2022 г. по 05.02. 2022 г.

по дзюдо

(вид спорта)

Группа БУ-1  
тренер: Ельцов Вл.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 31.01.2022 | Разминка. ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног . ОФП. Силовая подготовка : планка, отжимание, подъем туловища из положения лежа на спине, подъем туловища из положения лежа на животе, приседание . | 15мин   45мин | Следить за правильностью выполнения упражнения |
| 03.01.2022 | Разминка. ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног . ОФП. из положения стоя и сидя. Круговая тренировка: пресс, отжимание, скакалка, приседание. растяжка. | 15мин   45 мин     15 мин | Следить за правильностью выполнения упражнения |
| 05.01.2022 | Разминка. ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног. ОФП круговая тренировка (4 круга): отжимание;  прыжки держа руки как при отжимании, а колени, подтягивая как можно ближе к рукам, после чего возвращая ноги в исходное положение;  подъем туловища из положения лежа на животе; прыжки вверх из полного приседа | 15 мин    4 х 10 раз 4 х 10 раз        4 х 10 раз  4 х 10 раз | Следить за правильностью выполнения упражнения |