ПЛАН

тренировочных занятий с 06.02.2022 г. по 12.02.2022 г.

 по дзюдо

(вид спорта)

Группа ТГ-3
тренер: Ельцов Вит.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 07.02.2022 | Разминка. ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног. СФП работа с резиновым жгутом (Выведение из равновесия, отработка сброса броска) .Упражнения на растяжку | 15мин60мин15мин | Следить за правильностью выполнения упражнения, спина прямая |
| 08.02.2022 | 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, упражнение «Берпи» | 15мин45 мин15 мин | Следить за правильностью выполнения упражнения |
| 09.02.2022 | Разминка. ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног. СФП работа с резиновым жгутом (имитация начальной стадии броска; отведение согнутых рук вправо ,влево;стоя спиной к резине – выпрямление рук; имитация сброса броска) . | 15 мин100раз100раз100раз100раз15мин. | Следить за правильностью выполнения упражнения, спина прямая  |
| 10.02.2022 | Разминка. ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног . ОФП Круговая тренировка: пресс – отжимание – скакалка – приседание . Растяжка. | 15мин45мин15 мин. | Следить за правильностью выполнения упражнения |
| 11.02.2022 | Разминка. ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног. СФП работа с резиновым жгутом :имитация начальной стадии броска; отведение согнутых рук вправо ,влево;стоя спиной к резине – выпрямление рук; имитация сброса броска . | 15мин100раз50 раз вправо50 раз влево100 раз100 раз | Следить за правильностью выполнения упражнения , спина прямая |
| 12.02.2022 | Разминка. ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног . ОФП Круговая тренировка с отягощением (4 серии) :рывок груза от живота вверх над головой, рывки от груди , жим из за головы, груз на шею –наклоны, вращение вокруг головы | 15 мин10 раз10раз10раз10раз10раз | Следить за правильностью выполнения упражнения |

ПЛАН

тренировочных занятий с 06.02. 2022 г. по 12.02. 2022 г.

 по дзюдо

(вид спорта)

Группа БУ-4
тренер: Ельцов Вит.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 08.02.2022 | Разминка. ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног. СФП работа с резиновым жгутом (Выведение из равновесия, отработка сброса броска) . | 15мин60мин | Следить за правильностью выполнения упражнения |
| 10.02.2022 | 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, упражнение «Берпи».Упражнения на растяжку | 15мин45 мин15 мин | Следить за правильностью выполнения упражнения |
| 12.02.2022 | Разминка. ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног. СФП работа с резиновым жгутом : имитация начальной стадии броска; отведение согнутых рук вправо ,влево; стоя спиной к резине – выпрямление рук; имитация сброса броска .Упражнения на растяжку | 15 мин100раз100раз100раз100раз15мин. | Следить за правильностью выполнения упражнения |
| 13.02.2022 | Разминка. ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног . ОФП Круговая тренировка с отягощением (4 серии) :рывок груза от живота вверх над головой, рывки от груди , жим из за головы, груз на шею –наклоны, вращение вокруг головы | 15 мин4х10 раз4х10раз4х10раз4х10раз4х10раз | Следить за правильностью выполнения упражнения |

ПЛАН

тренировочных занятий с 06.02.2022 г. по 12.02.2022 г.

 по дзюдо

(вид спорта)

Группа БУ-3
тренер: Ельцов Вит.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 07.02.2022 | Разминка. ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног. СФП работа с резиновым жгутом (Выведение из равновесия, отработка сброса броска) . | 15мин60мин | Следить за правильностью выполнения упражнения, спина прямая |
| 09.02.2022 | 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 .упражнения на растяжку | 15мин45 мин15 мин | Следить за правильностью выполнения упражнения |
| 11.02.2022 | Разминка. ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног. СФП работа с резиновым жгутом (Полные подвороты на бросок). | 15 мин45 мин | Следить за правильностью выполнения упражнения |
| 13.02.2022 | Разминка. ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног. Имитация бросков ногами подсечки(под пятку , под вперед выставленную ногу, боковые ), зацепы (изнутри, снаружи). ОФП отжимание, подъем туловища из положения лежа на спине. | 15мин.20мин.30мин. | Следить за правильностью выполнения упражнения |