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 | 15мин   60мин    15мин | 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» | 15мин   45 мин        15 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 мин    100раз   100раз  100раз  100раз  15мин. | 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. | 15мин   45мин   15 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 . | 15мин     100раз   50 раз вправо 50 раз влево 100 раз  100 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 мин     10 раз   10раз 10раз 10раз 10раз | 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) . | 15мин   60мин | 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 | 15мин   45 мин      15 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 мин    100раз   100раз  100раз  100раз  15мин. | 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 мин     4х10 раз  4х10раз 4х10раз 4х10раз 4х10раз | 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) . | 15мин   60мин | 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 | 15мин   45 мин       15 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 мин   45 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 |