ПЛАН

тренировочных занятий с 07.02.2022 г. по 12.02.2022 г.

по дзюдо

(вид спорта)

группа БУ-5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 07.02 | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  2.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  3.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  4.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  5.Бег на месте со сгибанием голеней назад  6.Бег на месте многоскоки на месте  7.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч.  8.Прыжки через скакалку вращением вперед.  9.Прыжки через скаклку вращением назад.  10.Первая серия прыжков вперед с записью времени  11.Первая серия прыжков назад с записью времени | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин.  50 раз 1 серия  50 раз 1 серия  30 сек. отлично  40 сек. отлично | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное  Туловище держим прямо  высота прыжка 5 см. |
| **1.Задание** - Слегка присядьте, чуть согнув ноги и вытянув вперед руки, удерживая концы «резины», сохраняйте напряженную позу, словно вы готовитесь поднимать штангу.  **2.Задание** - В том же положении, как указано выше, держите обе руки около левого колена. Начните быстро перемещать руки с одной стороны в другую, от левого к правому колену (представьте, что вы на лыжах). **3. Задание**- Встаньте спиной к шесту, удерживая каждый конец веревки по обе стороны от вас, сгибайте и разгибайте руки, как будто вы выполняете жим лежа. Чтобы увеличить сопротивление отойдите дальше от шеста.  **ОФП**.:  а)Планка.  б) Планка на прямых руках с поочередным касанием плеча.  в)  Боковая планка.  г) Отжимание.  д) Пресс -(лежа на спине, поднимание туловища)  е) Скалолаз- (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) .  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  а) выкруты в плечевых суставов с поясом регулируя ширину захвата.  б) шпагаты в 3-х позициях по 15 пружинящих движений | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  50 раз х 2 сер.  50 раз х 2 серии  2 мин.  50 раз х 2 серии  2мин.  3 подхода по 1 минуте  30 секунд отдых  2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд)  2 подхода по 30 секунд на правый и левый бок (пауза.  2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд).  12 раз х 5 серии  отдых 30 сек. | Начинайте выполнять движения прямыми руками назад – за ваши ягодицы.  Резина должна быть натянута.  Туловище прямое, колени пола не касаются.  Туловище прямое .  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. Во время каждого отдыха растягивать  Ноги в коленях не сгибать, тянуть плавно до максимума. |
| 08.02 | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  4.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  5.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте многоскоки на месте  8.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин. | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное  Туловище держим прямо |
|  | **1.Задание**  - Поставьте ноги чуть шире плеч, держите руки так, как если бы вы выполнили захват за кимоно, выполните имитацию броска боковой подсечкой правой ногой, одновременно опуская правую руку, как если бы вы тянули вашего противника вниз, выполняя бросок.  Затем быстро отставьте правую ногу назад и выполните то же движение левой ногой, опуская левую руку вниз  **2.Задание** - Следующее упражнение –  Tsubame-Gaeshi – контратака боковой подсечкой против боковой подсечки. Выполните по 25 раз в каждую сторону. Не забывайте использовать руки для имитации броска.  **3.Задание**- Затем выполните по 25 подсекающих движений с поворотом. Чтобы сделать это, представьте, что вы держите своего противника, повернитесь, выполняя имитацию разворота соперника в одном направлении с вами, совмещая его с подсекающим движением.  Возможно, ваши ноги уже устали, но это еще не все.  **4.Задание**- Следующее упражнение - Tai-otoshi (передняя подножка), выполняется в передвижении с достаточно высокой скоростью по диагонали на  1,5-2 метра. Сначала выполните в правую сторону, затем сразу же в левую, каждый раз двигаясь по диагонали. Доведите количество повторений до 10 раз в каждую сторону.  **ОФП**. а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на  1.кулаках 2.ладонях 3.ладонах меняя проекцию опоры в каждой серии.  а) Берпи -сначала глубоко приседаете, потом принимаете позицию планки, делаете одно отжимание, возвращаетесь в глубокий присед и из него выпрыгиваете вверх. Задача — сделать несколько повторов без передышки.  б) упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены под кровать. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, руки скрестно на груди или ладони за головой с грузом 5 кг. за головой. Из наклона максимально прогнуться на раз с поворотом туловища влево на 2 прямо на 3 вправо.  в) подтягивание хватом за отвороты куртки переброшенной через перекладину или куртку держит  ассистент за рукова.  Висы на отвороты куртки.  г) при висе время выполнения засчитывать пока подбородок касается кистей рук.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  а) шпагаты в 3-х позициях по 15 пружинящих движений  б) И.п. стоя к стенке спиной на расстоянии 70 см. прогнувшись до упора руками в стену, постепенно сползать на гимнастический мост и подниматься в начальное положение, после каждого сползания 3 наклона вперед. | 50 раз х 2 сер.  50 раз х 2 серии  2 мин.  20 раз х 2 серии  2мин.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек. | интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  Обратите внимание, что это упражнение лучше выполнять поочередно в каждую сторону, чтобы избежать головокружения.  Кто не может на высокой перекладине делайте на низкой в положении полулёжа.  Ноги в коленях не сгибать, тянуть плавно до максимума.  На мягком коврике ноги в коленях  слегка согнуты, голова максималь-  но запрокинута назад, контроль опоры на пятках, страховать под  спину |
| 09.02 | 1.Ходьба на месте.  2.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  3.Бег на месте со сгибанием голеней назад  4.Бег на месте многоскоки на месте  5.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  10 мин. | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп |
|  | **1.Задание** – тяги резиной в сторону из правосторонней стойки и левосторонней стойки.  При тяги влево резинку захватить обратным хватом правой руки, а левой прямой хват. В вправо все наоборот.  **2.Задание**- Подходы на резине вправо и влево поочередно.  **ОФП**. а) Приседания с выпрыгиванием - быстро оттолкнуться ногами и подпрыгнуть, слегка отрывая ноги от пола. Важно приземляться на пальцы ног.  б) Приседания -опускаетесь достаточно низко, а бедра располагаются параллельно полу.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги  в коленях.  2. Шпагат, продольный , поперечный. | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  50 раз х 2 сер.  50 раз х 2 серии  2 мин.  50 раз х 2 серии  2мин.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.    30 сек х 3 серии  30 сек х 3 серии  отдых 30 сек. | при тягах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при тяги колени сгибаются и выпрямляются, спина прямая, разворачивая верхний плечевой пояс на 30 градусов.  Постарайтесь не закручивать резину вокруг кистей рук, а просто держите концы в кулаках. Такой вариант более правдоподобно имитирует захваты за кимоно, что поможет сделать вашу хватку более крепкой.  Важно приземляться на пальцы ног.  Опирайтесь на пятки, не наклоняйтесь и удерживайте равновесие.  Бедра должны быть параллельны полу, не нужно слишком высоко подниматься и опускаться на пол. Концентрируясь на мышцах брюшной полости и поясницы, медленно сводите лопатки.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  Ноги в коленях прямые.  Руки поставить на локтевой сустав. |
| 11.02 | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  2.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  3.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  4.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  5.Бег на месте со сгибанием голеней назад  6.Бег на месте многоскоки на месте  7.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин. | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное |
|  | **1.Задание** – Встаньте спиной к шесту, удерживая каждый конец веревки по обе стороны от вас, сгибайте и разгибайте руки, как будто вы выполняете жим лежа. Чтобы увеличить сопротивление отойдите дальше от шеста.  **2.Задание**- спина со стойки на двустороннем захвате резины. Первая серия влево 50 подворотов с записью времени. Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени на отлично.  **ОФП**. а) упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены под кровать. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, руки скрестно на груди или ладони за головой с грузом 5 кг. за головой. Из наклона максимально прогнуться на раз с поворотом туловища влево на 2 прямо на 3 вправо.  б) упражнение на пресс седом на табурете носки ног  закреплены под кровать, руки скресно на груди на раз прогнуться на полумост, на 2 наклон вперед локтями  коснуться через раз левого и правого бедра.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги  в коленях.  2. Шпагат, продольный , поперечный. | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  50 раз х 2 сер.  50 раз х 2 серии  2 мин.  50 раз х 2 серии  2мин.  5 серии  отдых 30 сек.  5 серии  отдых 30 сек.    30раз х 5 серии  отдых 30 сек.    30раз х 5 серии  отдых 30 сек. | при тягах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при подвороте кисти над головой, а в конечной фазе касаться колена отведенной ноги назад наклон головы к колену.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. Во время каждого отдыха растягивать мышцы живота, 3 прогиба  на полумост.  Ноги в коленях не сгибать. |
| 12.02 | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  2.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  3.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  4.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  5.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин. | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное |
|  | **1.Задание** – тяги резиной в сторону из правосторонней стойки и левосторонней стойки.  При тяги влево резинку захватить обратным хватом правой руки, а левой прямой хват. В вправо все наоборот.  **2.Задание**- подвороты комбинированные на раз подсечка боковая вправо, на 2 подворот спиной к партнеру для подхвата под одну ногу махом правой ноги, согнутой в колене, а пятка максимально вверх – опорная стопа высоко на носке. Наклон туловища горизонтально пола, поворот головы максимально влево правой кистью коснуться левого колена, а правая кисть сверху над левой.  **ОФП**. а) а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 1.на.кулаках 2.ладонях 3.ладонах меняя проекцию опоры в каждой серии.  б) ) Берпи -сначала глубоко приседаете, потом принимаете позицию планки, делаете одно отжимание, возвращаетесь в глубокий присед и из него выпрыгиваете вверх. Задача — сделать несколько повторов без передышки.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги  в коленях.  2. Шпагат, продольный , поперечный. | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  50 раз х 4 сер.  50 раз х 4 серии  2 мин.  50 раз х 5 серии  2мин.  15 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  5 серии  отдых 30 сек.    отдых 30 сек.  30 сек х 3 серии  30 сек х 3 серии  отдых 30 сек. | при тягах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при тяги колени сгибаются и выпрямляются, спина прямая, разворачивая верхний плечевой пояс на 30 градусов.  Постарайтесь не закручивать резину вокруг кистей рук, а просто держите концы в кулаках. Такой вариант более правдоподобно имитирует захваты за кимоно, что поможет сделать вашу хватку более крепкой.  Важно приземляться на пальцы ног.  Туловище прямое, животом и  коленями, пола не касаться  В максимальном прогибе увидеть потолок.  Ноги в коленях прямые.  Руки поставить на локтевой сустав. |

ПЛАН

тренировочных занятий с 07.02.2022 г. по 12.02.2022 г.

по дзюдо

(вид спорта)

группа БУ-6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 07.02 | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  2.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  3.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  4.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  5.Бег на месте со сгибанием голеней назад  6.Бег на месте многоскоки на месте  7.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч.  8.Прыжки через скакалку вращением вперед.  9.Прыжки через скаклку вращением назад.  10.Первая серия прыжков вперед с записью времени  11.Первая серия прыжков назад с записью времени | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин.  50 раз 1 серия  50 раз 1 серия  30 сек. отлично  40 сек. отлично | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное  Туловище держим прямо  высота прыжка 5 см. |
| **1.Задание** - Слегка присядьте, чуть согнув ноги и вытянув вперед руки, удерживая концы «резины», сохраняйте напряженную позу, словно вы готовитесь поднимать штангу.  **2.Задание** - В том же положении, как указано выше, держите обе руки около левого колена. Начните быстро перемещать руки с одной стороны в другую, от левого к правому колену (представьте, что вы на лыжах). **3. Задание**- Встаньте спиной к шесту, удерживая каждый конец веревки по обе стороны от вас, сгибайте и разгибайте руки, как будто вы выполняете жим лежа. Чтобы увеличить сопротивление отойдите дальше от шеста.  **ОФП**.:  а)Планка.  б) Планка на прямых руках с поочередным касанием плеча.  в)  Боковая планка.  г) Отжимание.  д) Пресс -(лежа на спине, поднимание туловища)  е) Скалолаз- (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) .  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  а) выкруты в плечевых суставов с поясом регулируя ширину захвата.  б) шпагаты в 3-х позициях по 15 пружинящих движений | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  50 раз х 2 сер.  50 раз х 2 серии  2 мин.  50 раз х 2 серии  2мин.  3 подхода по 1 минуте  30 секунд отдых  2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд)  2 подхода по 30 секунд на правый и левый бок (пауза.  2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд).  12 раз х 5 серии  отдых 30 сек. | Начинайте выполнять движения прямыми руками назад – за ваши ягодицы.  Резина должна быть натянута.  Туловище прямое, колени пола не касаются.  Туловище прямое .  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. Во время каждого отдыха растягивать  Ноги в коленях не сгибать, тянуть плавно до максимума. |
| 08.02 | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  4.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  5.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте многоскоки на месте  8.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин. | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное  Туловище держим прямо |
|  | **1.Задание**  - Поставьте ноги чуть шире плеч, держите руки так, как если бы вы выполнили захват за кимоно, выполните имитацию броска боковой подсечкой правой ногой, одновременно опуская правую руку, как если бы вы тянули вашего противника вниз, выполняя бросок.  Затем быстро отставьте правую ногу назад и выполните то же движение левой ногой, опуская левую руку вниз  **2.Задание** - Следующее упражнение –  Tsubame-Gaeshi – контратака боковой подсечкой против боковой подсечки. Выполните по 25 раз в каждую сторону. Не забывайте использовать руки для имитации броска.  **3.Задание**- Затем выполните по 25 подсекающих движений с поворотом. Чтобы сделать это, представьте, что вы держите своего противника, повернитесь, выполняя имитацию разворота соперника в одном направлении с вами, совмещая его с подсекающим движением.  Возможно, ваши ноги уже устали, но это еще не все.  **4.Задание**- Следующее упражнение - Tai-otoshi (передняя подножка), выполняется в передвижении с достаточно высокой скоростью по диагонали на  1,5-2 метра. Сначала выполните в правую сторону, затем сразу же в левую, каждый раз двигаясь по диагонали. Доведите количество повторений до 10 раз в каждую сторону.  **ОФП**. а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на  1.кулаках 2.ладонях 3.ладонах меняя проекцию опоры в каждой серии.  а) Берпи -сначала глубоко приседаете, потом принимаете позицию планки, делаете одно отжимание, возвращаетесь в глубокий присед и из него выпрыгиваете вверх. Задача — сделать несколько повторов без передышки.  б) упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены под кровать. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, руки скрестно на груди или ладони за головой с грузом 5 кг. за головой. Из наклона максимально прогнуться на раз с поворотом туловища влево на 2 прямо на 3 вправо.  в) подтягивание хватом за отвороты куртки переброшенной через перекладину или куртку держит  ассистент за рукова.  Висы на отвороты куртки.  г) при висе время выполнения засчитывать пока подбородок касается кистей рук.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  а) шпагаты в 3-х позициях по 15 пружинящих движений  б) И.п. стоя к стенке спиной на расстоянии 70 см. прогнувшись до упора руками в стену, постепенно сползать на гимнастический мост и подниматься в начальное положение, после каждого сползания 3 наклона вперед. | 50 раз х 2 сер.  50 раз х 2 серии  2 мин.  20 раз х 2 серии  2мин.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек. | интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  Обратите внимание, что это упражнение лучше выполнять поочередно в каждую сторону, чтобы избежать головокружения.  Кто не может на высокой перекладине делайте на низкой в положении полулёжа.  Ноги в коленях не сгибать, тянуть плавно до максимума.  На мягком коврике ноги в коленях  слегка согнуты, голова максималь-  но запрокинута назад, контроль опоры на пятках, страховать под  спину |
| 10.02 | 1.Ходьба на месте.  2.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  3.Бег на месте со сгибанием голеней назад  4.Бег на месте многоскоки на месте  5.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  10 мин. | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп |
|  | **1.Задание** – тяги резиной в сторону из правосторонней стойки и левосторонней стойки.  При тяги влево резинку захватить обратным хватом правой руки, а левой прямой хват. В вправо все наоборот.  **2.Задание**- Подходы на резине вправо и влево поочередно.  **ОФП**. а) Приседания с выпрыгиванием - быстро оттолкнуться ногами и подпрыгнуть, слегка отрывая ноги от пола. Важно приземляться на пальцы ног.  б) Приседания -опускаетесь достаточно низко, а бедра располагаются параллельно полу.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги  в коленях.  2. Шпагат, продольный , поперечный. | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  50 раз х 2 сер.  50 раз х 2 серии  2 мин.  50 раз х 2 серии  2мин.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.    30 сек х 3 серии  30 сек х 3 серии  отдых 30 сек. | при тягах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при тяги колени сгибаются и выпрямляются, спина прямая, разворачивая верхний плечевой пояс на 30 градусов.  Постарайтесь не закручивать резину вокруг кистей рук, а просто держите концы в кулаках. Такой вариант более правдоподобно имитирует захваты за кимоно, что поможет сделать вашу хватку более крепкой.  Важно приземляться на пальцы ног.  Опирайтесь на пятки, не наклоняйтесь и удерживайте равновесие.  Бедра должны быть параллельны полу, не нужно слишком высоко подниматься и опускаться на пол. Концентрируясь на мышцах брюшной полости и поясницы, медленно сводите лопатки.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  Ноги в коленях прямые.  Руки поставить на локтевой сустав. |
| 11.02 | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  2.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  3.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  4.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  5.Бег на месте со сгибанием голеней назад  6.Бег на месте многоскоки на месте  7.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин. | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное |
|  | **1.Задание** – Встаньте спиной к шесту, удерживая каждый конец веревки по обе стороны от вас, сгибайте и разгибайте руки, как будто вы выполняете жим лежа. Чтобы увеличить сопротивление отойдите дальше от шеста.  **2.Задание**- спина со стойки на двустороннем захвате резины. Первая серия влево 50 подворотов с записью времени. Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени на отлично.  **ОФП**. а) упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены под кровать. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, руки скрестно на груди или ладони за головой с грузом 5 кг. за головой. Из наклона максимально прогнуться на раз с поворотом туловища влево на 2 прямо на 3 вправо.  б) упражнение на пресс седом на табурете носки ног  закреплены под кровать, руки скресно на груди на раз прогнуться на полумост, на 2 наклон вперед локтями  коснуться через раз левого и правого бедра.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги  в коленях.  2. Шпагат, продольный , поперечный. | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  50 раз х 2 сер.  50 раз х 2 серии  2 мин.  50 раз х 2 серии  2мин.  5 серии  отдых 30 сек.  5 серии  отдых 30 сек.    30раз х 5 серии  отдых 30 сек.    30раз х 5 серии  отдых 30 сек. | при тягах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при подвороте кисти над головой, а в конечной фазе касаться колена отведенной ноги назад наклон головы к колену.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. Во время каждого отдыха растягивать мышцы живота, 3 прогиба  на полумост.  Ноги в коленях не сгибать. |
| 12.02 | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  2.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  3.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  4.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  5.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин. | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное |
|  | **1.Задание** – тяги резиной в сторону из правосторонней стойки и левосторонней стойки.  При тяги влево резинку захватить обратным хватом правой руки, а левой прямой хват. В вправо все наоборот.  **2.Задание**- подвороты комбинированные на раз подсечка боковая вправо, на 2 подворот спиной к партнеру для подхвата под одну ногу махом правой ноги, согнутой в колене, а пятка максимально вверх – опорная стопа высоко на носке. Наклон туловища горизонтально пола, поворот головы максимально влево правой кистью коснуться левого колена, а правая кисть сверху над левой.  **ОФП**. а) а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 1.на.кулаках 2.ладонях 3.ладонах меняя проекцию опоры в каждой серии.  б) ) Берпи -сначала глубоко приседаете, потом принимаете позицию планки, делаете одно отжимание, возвращаетесь в глубокий присед и из него выпрыгиваете вверх. Задача — сделать несколько повторов без передышки.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги  в коленях.  2. Шпагат, продольный , поперечный. | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  50 раз х 4 сер.  50 раз х 4 серии  2 мин.  50 раз х 5 серии  2мин.  15 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  5 серии  отдых 30 сек.    отдых 30 сек.  30 сек х 3 серии  30 сек х 3 серии  отдых 30 сек. | при тягах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при тяги колени сгибаются и выпрямляются, спина прямая, разворачивая верхний плечевой пояс на 30 градусов.  Постарайтесь не закручивать резину вокруг кистей рук, а просто держите концы в кулаках. Такой вариант более правдоподобно имитирует захваты за кимоно, что поможет сделать вашу хватку более крепкой.  Важно приземляться на пальцы ног.  Туловище прямое, животом и  коленями, пола не касаться  В максимальном прогибе увидеть потолок.  Ноги в коленях прямые.  Руки поставить на локтевой сустав. |

ПЛАН

тренировочных занятий с 07.02.2022 г. по 12.02.2022 г.

по дзюдо

(вид спорта)

группа БУ-3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 07.02 | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  2.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  3.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  4.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  5.Бег на месте со сгибанием голеней назад  6.Бег на месте многоскоки на месте  7.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч.  8.Прыжки через скакалку вращением вперед.  9.Прыжки через скаклку вращением назад.  10.Первая серия прыжков вперед с записью времени  11.Первая серия прыжков назад с записью времени | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин.  50 раз 1 серия  50 раз 1 серия  30 сек. отлично  40 сек. отлично | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное  Туловище держим прямо  высота прыжка 5 см. |
| **1.Задание** - Слегка присядьте, чуть согнув ноги и вытянув вперед руки, удерживая концы «резины», сохраняйте напряженную позу, словно вы готовитесь поднимать штангу.  **2.Задание** - В том же положении, как указано выше, держите обе руки около левого колена. Начните быстро перемещать руки с одной стороны в другую, от левого к правому колену (представьте, что вы на лыжах). **3. Задание**- Встаньте спиной к шесту, удерживая каждый конец веревки по обе стороны от вас, сгибайте и разгибайте руки, как будто вы выполняете жим лежа. Чтобы увеличить сопротивление отойдите дальше от шеста.  **ОФП**.:  а)Планка.  б) Планка на прямых руках с поочередным касанием плеча.  в)  Боковая планка.  г) Отжимание.  д) Пресс -(лежа на спине, поднимание туловища)  е) Скалолаз- (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) .  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  а) выкруты в плечевых суставов с поясом регулируя ширину захвата.  б) шпагаты в 3-х позициях по 15 пружинящих движений | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  30 раз х 2 сер.  30 раз х 2 серии  1 мин.  30 раз х 2 серии  1 мин.  3 подхода по 1 минуте  20 секунд отдых  2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд)  2 подхода по 20 секунд на правый и левый бок (пауза.  2 подхода по 20 секунд (пауза между подходами 30 секунд).  10 раз х 5 серии  отдых 30 сек. | Начинайте выполнять движения прямыми руками назад – за ваши ягодицы.  Резина должна быть натянута.  Туловище прямое, колени пола не касаются.  Туловище прямое .  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. Во время каждого отдыха растягивать  Ноги в коленях не сгибать, тянуть плавно до максимума. |
| 09.02 | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  4.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  5.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте многоскоки на месте  8.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин. | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное  Туловище держим прямо |
|  | **1.Задание**  - Поставьте ноги чуть шире плеч, держите руки так, как если бы вы выполнили захват за кимоно, выполните имитацию броска боковой подсечкой правой ногой, одновременно опуская правую руку, как если бы вы тянули вашего противника вниз, выполняя бросок.  Затем быстро отставьте правую ногу назад и выполните то же движение левой ногой, опуская левую руку вниз  **2.Задание** - Следующее упражнение –  Tsubame-Gaeshi – контратака боковой подсечкой против боковой подсечки. Выполните по 25 раз в каждую сторону. Не забывайте использовать руки для имитации броска.  **3.Задание**- Затем выполните по 25 подсекающих движений с поворотом. Чтобы сделать это, представьте, что вы держите своего противника, повернитесь, выполняя имитацию разворота соперника в одном направлении с вами, совмещая его с подсекающим движением.  Возможно, ваши ноги уже устали, но это еще не все.  **4.Задание**- Следующее упражнение - Tai-otoshi (передняя подножка), выполняется в передвижении с достаточно высокой скоростью по диагонали на  1,5-2 метра. Сначала выполните в правую сторону, затем сразу же в левую, каждый раз двигаясь по диагонали. Доведите количество повторений до 10 раз в каждую сторону.  **ОФП**. а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на  1.кулаках 2.ладонях 3.ладонах меняя проекцию опоры в каждой серии.  а) Берпи -сначала глубоко приседаете, потом принимаете позицию планки, делаете одно отжимание, возвращаетесь в глубокий присед и из него выпрыгиваете вверх. Задача — сделать несколько повторов без передышки.  б) упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены под кровать. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, руки скрестно на груди или ладони за головой с грузом 5 кг. за головой. Из наклона максимально прогнуться на раз с поворотом туловища влево на 2 прямо на 3 вправо.  в) подтягивание хватом за отвороты куртки переброшенной через перекладину или куртку держит  ассистент за рукова.  Висы на отвороты куртки.  г) при висе время выполнения засчитывать пока подбородок касается кистей рук.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  а) шпагаты в 3-х позициях по 15 пружинящих движений  б) И.п. стоя к стенке спиной на расстоянии 70 см. прогнувшись до упора руками в стену, постепенно сползать на гимнастический мост и подниматься в начальное положение, после каждого сползания 3 наклона вперед. | 30 раз х 3 сер.  30 раз х 3 серии  2 мин.  20 раз х 2 серии  2мин.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек. | интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  Обратите внимание, что это упражнение лучше выполнять поочередно в каждую сторону, чтобы избежать головокружения.  Кто не может на высокой перекладине делайте на низкой в положении полулёжа.  Ноги в коленях не сгибать, тянуть плавно до максимума.  На мягком коврике ноги в коленях  слегка согнуты, голова максималь-  но запрокинута назад, контроль опоры на пятках, страховать под  спину |
| 11.02 | 1.Ходьба на месте.  2.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  3.Бег на месте со сгибанием голеней назад  4.Бег на месте многоскоки на месте  5.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  10 мин. | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп |
|  | **1.Задание** – тяги резиной в сторону из правосторонней стойки и левосторонней стойки.  При тяги влево резинку захватить обратным хватом правой руки, а левой прямой хват. В вправо все наоборот.  **2.Задание**- Подходы на резине вправо и влево поочередно.  **ОФП**. а) Приседания с выпрыгиванием - быстро оттолкнуться ногами и подпрыгнуть, слегка отрывая ноги от пола. Важно приземляться на пальцы ног.  б) Приседания -опускаетесь достаточно низко, а бедра располагаются параллельно полу.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги  в коленях.  2. Шпагат, продольный , поперечный. | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  30 раз х 2 сер.  30 раз х 2 серии  2 мин.  30 раз х 2 серии  2мин.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.  20 раз х 5 серии  отдых 30 сек.    30 сек х 3 серии  30 сек х 3 серии  отдых 30 сек. | при тягах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при тяги колени сгибаются и выпрямляются, спина прямая, разворачивая верхний плечевой пояс на 30 градусов.  Постарайтесь не закручивать резину вокруг кистей рук, а просто держите концы в кулаках. Такой вариант более правдоподобно имитирует захваты за кимоно, что поможет сделать вашу хватку более крепкой.  Важно приземляться на пальцы ног.  Опирайтесь на пятки, не наклоняйтесь и удерживайте равновесие.  Бедра должны быть параллельны полу, не нужно слишком высоко подниматься и опускаться на пол. Концентрируясь на мышцах брюшной полости и поясницы, медленно сводите лопатки.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  Ноги в коленях прямые.  Руки поставить на локтевой сустав. |
| 12.02 | 1.Ходьба на месте. 2.Ускоренная ходьба на месте  2.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  3.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  4.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  5.Бег на месте со сгибанием голеней назад  6.Бег на месте многоскоки на месте  7.Разминочные упражнения на суставы рук и позвоноч. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин. | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное |
|  | **1.Задание** – Встаньте спиной к шесту, удерживая каждый конец веревки по обе стороны от вас, сгибайте и разгибайте руки, как будто вы выполняете жим лежа. Чтобы увеличить сопротивление отойдите дальше от шеста.  **2.Задание**- спина со стойки на двустороннем захвате резины. Первая серия влево 50 подворотов с записью времени. Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени на отлично.  **ОФП**. а) упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены под кровать. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, руки скрестно на груди или ладони за головой с грузом 5 кг. за головой. Из наклона максимально прогнуться на раз с поворотом туловища влево на 2 прямо на 3 вправо.  б) упражнение на пресс седом на табурете носки ног  закреплены под кровать, руки скресно на груди на раз прогнуться на полумост, на 2 наклон вперед локтями  коснуться через раз левого и правого бедра.  **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги  в коленях.  2. Шпагат, продольный , поперечный. | 3,5 метра длинной  1 мин.30 сек.  30 раз х 2 сер.  30 раз х 2 серии  2 мин.  30 раз х 2 серии  2мин.  5 серии  отдых 30 сек.  5 серии  отдых 30 сек.    30раз х 5 серии  отдых 30 сек.    30раз х 5 серии  отдых 30 сек. | при тягах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.30 сек.  при подвороте кисти над головой, а в конечной фазе касаться колена отведенной ноги назад наклон головы к колену.  В максимальном прогибе увидеть потолок.  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. Во время каждого отдыха растягивать мышцы живота, 3 прогиба  на полумост.  Ноги в коленях не сгибать. |