Отделение дзюдо

Маршрутный лист группы 1 У

Для учащихся тренера-преподавателя Э. Э. Муратова

На период с 12.05.20 по 16.05.20

Дата тренировки	Время тренировки	Упражнения	Дозировка
12.05.2020	17:00	Разминка: -повороты головы в сторону, круговые движения головой -прыжки на месте с одновременными круговыми движениями в локтевых и плечевых суставах -борцовские передвижения, повороты с имитацией подсечек -джампинг-джек в чередовании с челночным бегом на месте с разной скоростью -упражнения на разогрев мышц и разминку суставов спортсмена -упражнения на растягивание -махи ногами на полу и у стены -ходьба в полном приседе, в упоре лёжа (корпус « горкой»), в упоре руками сзади вперёд, назад, с поворотами -имитация корпусных бросков в разные стороны на скорость и с передвижениями -джампинг-джек+ бег с высоким подниманием бедра Основная часть: 1 Серия на скорость отжимания+ «книжка» 2 Отжимания строгие 3 отжимания (одна рука на полу, другая на опоре) 4 «алмазные» отжимания	8-10 мин. 15+15сек 5 кругов По 5 раз 5 кругов 1 подход По 2 подхода на каждую руку 3 подхода

		5 отжимания «горкой» или «нырковые» 6 отжимания строгие 7 упражнение для укрепления мышц пресса: А) «книжка» Б) «берёзка» В) «скалолаз» Г) Книжка» в статике Д) опускание ног в сторону под углов в 90 градусов Е) боковое поднимание корпуса Ж) «ножницы» З) планка Заключительная часть: -упражнения на гибкость и растяжку -наклоны, касания ногами за головой лёжа на спине, -подготовительное упражнение к шпагату, шпагат Д.З. : упражнения на турнике, упражнения на брусьях, упражнения со скакалкой, работа с резиновым эспандером	3 подхода 1 подход 20 сек. работа, 10 сек отдыха 3 круга 5 мин.
14.05.2020	17:00	Разминка: -повороты головы в сторону, круговые движения головой -прыжки на месте с одновременными круговыми движениями в локтевых и плечевых суставах -борцовские передвижения, повороты с имитацией подсечек -упражнения на разогрев мышц и разминку суставов спортсмена -упражнения на растягивание -махи ногами на полу и у стены -ходьба в полном приседе, в упоре лёжа (корпус « горкой»), в упоре руками сзади вперёд, назад, с поворотами -имитация корпусных бросков в разные стороны на скорость и с передвижениями	8-10 мин.

		Основная часть: 1 приседания 2 «пистолет» 3 приседания с рюкзаком 4 приседания 5 «бёрпи» Заключительная часть: -упражнения на гибкость и растяжку -наклоны, касания ногами за головой лёжа на спине, -подготовительное упражнение к шпагату, шпагат Д.З. : упражнения на турнике, упражнения на брусьях, упражнения со скакалкой, работа с резиновым эспандером	15-20 раз По 2 подхода на каждой ноге По 1 минуте несколько подходов индивидуально По 2 мин. 2 подхода От 50 раз до 100 раз набором 5 мин.
15.05.2020	17:00	Разминка: -повороты головы в сторону, круговые движения головой -прыжки на месте с одновременными круговыми движениями в локтевых и плечевых суставах -борцовские передвижения, повороты с имитацией подсечек -упражнения на разогрев мышц и разминку суставов спортсмена -упражнения на растягивание -махи ногами на полу и у стены -ходьба в полном приседе, в упоре лёжа (корпус « горкой»), в упоре руками сзади вперёд, назад, с поворотами -имитация корпусных бросков в разные стороны на скорость и с передвижениями	8-10 мин.

		Основная часть: 1 имитация бросков на месте и в движении, меняя скорость 2 серия: а)«книжка» б) и.п. лёжа на спине, рюкзак поднять от груди вверх и коснуться пола над головой, вернуть рюкзак обратно к груди в)приседания с выпадом в сторону г) переход в «берёзку» и обратно д) рюкзак поднимать от плеча вверх е)выпады со сменой ног прыжком ж)поднимания прямых ног и касание ими пола за головой (можно выполнять круговые движения ногами) з)резкие движения руками от себя к себе перед грудью, в руках- рюкзак(очень быстро) и) джампинг-джек к) круговые движения над головой с рюкзаком л)боковые поднимания корпуса м)упор присев, упор лёжа, выпрыгивания н)работа с рюкзаком на бицепс Заключительная часть: -упражнения на гибкость и растяжку -наклоны, касания ногами за головой лёжа на спине, -подготовительное упражнение к шпагату, шпагат Д.З. : упражнения на турнике, упражнения на брусьях, упражнения со скакалкой, работа с резиновым эспандером	5 мин. 12 упражнений По 30 сек. всего 3 круга 5 мин.

17.05.2020	17:00	Разминка: -повороты головы в сторону, круговые движения головой -прыжки на месте с одновременными круговыми движениями в локтевых и плечевых суставах -борцовские передвижения, повороты с имитацией подсечек -упражнение на разогрев мышц и разминку суставов спортсмена -упражнение на растягивание -имитация корпусных бросков в разные стороны на скорость и с передвижениями Основная часть: 1-упражнение для укрепления мышц спины(лодочка) 2-работа с резиновым жгутом: учикоми для приёмов Seoi-nage(бросок через спину) Sode-Tsuri-Komi-Goshi (бросок с захватом за рукава) Tai-Otoshi(передняя подножка) Заключительная часть: -упражнения на гибкость и растяжку -подготовительное упражнение к шпагату, шпагат Д.З. восстановительные мероприятия: самомассаж, контрастный душ, сауна	5-8 мин. 5 подходов по 1 мин. 3-5 мин.