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	Время	Упражнения	Дозировка
тренировки	тренировки		
12.05.2020	17:00	Разминка:	8-10 мин.
		-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	
			15+15сек 5
		-джампинг-джек+ бег с высоким подниманием бедра	кругов
		Основная часть:	
			По 5 раз 5
		1 Серия на скорость отжимания+ «книжка»	кругов
		To opini no ono poot is o internation.	1 подход
		2 Отжимания строгие	По 2 подхода
		3 отжимания (одна рука на полу, другая на опоре)	на каждую
			руку
		4 «алмазные» отжимания	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» 3) 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.

1 приседания 2 «пистолст» 3 приседания с рюкзаком 4 приседания с рюкзаком 5 мбёрпи» 3 приседания 4 приседания 5 «бёрпи» 3 аключительная часть: -упражнения на тибкость 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 15.05.2020 17:00 Разминка: -повороты головы в сторону, круговые движения головой -прыжки на месте с одновреженными крутовыми движениями в локтевых и плечевых суставах -боридовские передвижения, повороты с имитацией подсечек -упражнения на разогрев мыщи и разминку суставов спортсмена -упражнения на разогрев мыщи и разминку суставов спортсмена -махи ногами на полу и у стены -хольба в полном приседе, в упоре лёжа (корпус « горкой»), в упоре руками сзади вперёл, назад, с			Основная часть:	15-20 раз
2 «пистолст» па каждой поте По 1 мипуте несколько подходов индивидуально По 2 мип. 2 подхода от 5 оберпи» 5 «бёрпи» 5 «бёрпи» 5 мин. 2 подхода от 50 раз до 100 раз набором 5 мин. 2 подхода от 50 раз до 100 раз набором 5 мин. 2 подхода от 50 раз до 100 раз набором 5 мин. 2 подхода от 50 раз до 100 раз набором 5 мин. 2 подхода от 50 раз до 100 раз набором 5 мин. 2 подхода от 50 раз до 100 раз набором 5 мин. 2 подхода от 50 раз до 100 раз набором 5 мин. 2 подхода от 50 раз до 100 раз набором 5 мин. 2 мин. 2 подхода от 50 раз до 100 раз набором 5 мин. 2 мин.			1 приседания	
3 приседания с рюкзаком несколько подходов несколько подходов недколько подходов недкратьно По 2 мин. 2 подходов подтвидуально По 2 мин. 2 подхода От 50 раз до 100 раз пабором			•	на каждой ноге
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 передижения на разогрев мышц и разминку суставов спортсмена - упражнения на разогрев мышц и разминку суставов спортсмена - махи ногами на полу и у стены - ходьба в полном приседе, в упоре лёжа (корпус « горкой»), в упоре руками сзади вперёд, назад, с				По 1 минуте
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.3.: упражнения на турнике, упражнения на брусьях, упражнения со скакалкой, работа с резиновым эспандером 15.05.2020 17:00 Размипка: -повороты головы в сторону, круговые движения головой -прыжки па месте с одновременными круговыми движениями в локтевых и плечевых суставах -борцовские передвижения, повороты с имитацией подсечек -упражнения на разогрев мышц и разминку суставов спортсмена -учижения 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			3 приседания с рюкзаком	несколько
4 приседания 5 «бёрпи» 3аключительная 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 15.05.2020 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 спортемена -упражнения на разогрев мышц и разминку суставов спортемена -упражнения на разогрев мышц и разминку суставов спортемена -ходьба в полном приседе, в упоре лёжа (корпус « горкой»), в упоре руками сзади вперёд, назад, с				подходов
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 15.05.2020 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 растягивание -махи погами на полу и у степы -ходьба в полном приседе, в упоре лёжа (корпус « горкой»), в упоре руками сзади вперёд, назад, с				индивидуально
3аключительная часть: -упражнения на гибкость и растяжку -наклоны, касания ногами за головой лёжа на спине, -подготовительное упражнения на турнике, упражнения на брусьях, упражнения со скакалкой, работа с резиновым эспандером 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				По 2 мин. 2
5 «бёрпи» 100 раз набором 100 раз набором			4 приседания	
Ваключительная 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 15.05.2020 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				От 50 раз до
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 15.05.2020 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 спортемена -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			5 «бёрпи»	100 раз
-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 15.05.2020 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				набором
-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 15.05.2020 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				
-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 15.05.2020 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				
-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 15.05.2020 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				_
-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 15.05.2020 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				5 мин.
-подготовительное упражнение к шпагату, шпагат Д.З.: упражнения на турнике, упражнения на брусьях, упражнения со скакалкой, работа с резиновым эспандером 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				
Д.З.: упражнения на турнике, упражнения на брусьях, упражнения со скакалкой, работа с резиновым эспандером 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				
резиновым эспандером 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			-подготовительное упражнение к шпагату, шпагат	
резиновым эспандером 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				
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				
-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			резиновым эспандером	
-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	15 05 2020	17:00	Разминка.	8-10 мин
-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	10.00.2020	17.00		o to min.
-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			1 2, 12	
-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				
-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				
-махи ногами на полу и у стены -ходьба в полном приседе, в упоре лёжа (корпус « горкой»), в упоре руками сзади вперёд, назад, с				
-ходьба в полном приседе, в упоре лёжа (корпус « горкой»), в упоре руками сзади вперёд, назад, с				
поворотами			поворотами	
-имитация корпусных бросков в разные стороны на скорость и с передвижениями			<u> </u>	

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	5 мин.12 упражнений
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	По 30 сек. всего 3 круга
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.
резиновым зениндером	

17.05.2020	17:00	Разминка:	5-8 мин.
		-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)	5 подходов по
			1 мин.
		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	3-5 мин.
		-подготовительное упражнение к шпагату, шпагат	
		T 2	
		Д.З. восстановительные мероприятия: самомассаж, контрастный душ, сауна	
		Д.З. восстановительные мероприятия: самомассаж, контрастный душ, сауна	