Отделение дзюдо
Маршрутный лист группы 1 УГ
Для учащихся тренера-преподавателя Э.Э.Муратова
На период с 20.04.2020 по 26.04.2020

Дата тренировки	Время тренировки	Упражнения	Дозировка
21.04.2020	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	8-10 мин.
		Основная часть: - отжимания от пола на пальцах -отжимания от пола на кулаках -отжимания от пола на ладонях -боковое поднимание корпуса -упражнение для укрепления мышц пресса «книжка», статика	50 раз набором 50 раз набором 50 раз набором 30 сек. на каждом боку 3 круга 15 сек держать, 2 сек. отд., 3

		-и.п. упор лёжа, ноги широко, корпус «горкой», статика, затем быстрые и короткие отжимания 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	подхода 2 круга 1-1.5 мин., затем 30 отжиманий, 1-2 круга 5 мин.
23.04.2020	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 Основная часть: 1 Самостоятельные упражнения на скорость(имитация бросков на месте) 2 упражнения на укрепление мышц ног(динамика) 3 -/-/-/-/-(статика)	8-10 мин. 3-4 мин. 10 подходов по 30 сек. 2 подхода на

		4. серия: а) джампинг- джек б) бег с высоким подниманием бедра в) «степ» г) выпады прыжком 5 упражнения для укрепления мышц спины: а) поднимание корпуса и ног «лодочка» б)только ног 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	30 сек. Все упр. По 1 минуте 1-2 круга 10-12 подходов 5 мин.
24.04.2020	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	8-10 мин.

		Основная часть: 1 Имитация бросков на месте 2 Отжимания от пола 3 Отжимания от пола с рюкзаком 4 Отжимания узким хватом «алмазные» 5 Отжимания, корпус «горкой» или «нырковые» 6 Отжимания обычные (по желанию) 7 Упражнения для укрепления мышц пресса, любые, разного уровня сложности	8 подходов по 20 сек. с 10 сек. отдыхом между подходами 1 подход разминочный 4 подхода 3 подхода 3-4 подхода 1 подход 8 подходов по 30 сек.
		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.

26.04.2020	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	5-8 мин.
		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)	5 подходов по 1 мин.
		Заключительная часть: -упражнения на гибкость и растяжку -подготовительное упражнение к шпагату, шпагат Д.З. восстановительные мероприятия: самомассаж, контрастный душ, сауна	3-5 мин.