Отделение дзюдо

Маршрутный лист группы 2 Б

Для учащихся тренера-преподавателя Э. Э. Муратова

На период с 11.05.20 по 16.05.20

Дата тренировки	Время тренировки	Упражнения	Дозировка
11.05.2020	15:00	Разминка: -ходьба на месте -бег на месте -борцовские передвижение -забегания на месте -имитация бросков на месте(чередовать средний и быстрый темп) Общие развивающие упражнения : -круговые движения головой, в локтевых суставах, плечевых суставах. -повороты корпуса руки перед грудью, ноги врозь, -круговые движения корпуса, коленных суставов, голеностопа -выпады вперёд, вперёд-в сторону, с раскрытием рук; -и.п. сед на правой ноге, левая вытянута в сторону, руки за головой, перенос центра тяжести -наклоны в стороны и наклоны вниз, из положения сидя -из и. п. лёжа на животе упр.: -«самолёт», «тюлень», «коробочка», -«бабочка», поза «лотоса», -стойка на лопатках («берёзка»), поочерёдное касание пола коленями, у каждого плеча, ноги вместе.	5 мин По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз 20 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз

		Специальные физические упражнения: И.п. упор лёжа, положение корпуса «горкой» («обезьяна») руки переставлять в ограниченном пространстве, ноги забегают по кругу, выполнять упражнение быстро Основная часть: 1 имитация бросков на месте 2 отжимания от пола на пальцах(захождение на пальцы) 3 отжимания от пола на кулаках 4 отжимания от пола на ладонях 5 упражнения для укрепления мышц спины: А) «лодочка» Б) поднимание только ног лёжа на спине В) и.п. стоя ноги врозь, за спиной рюкзак или диск, наклоны корпуса до прямого угла Г) и.п. лёжа на животе, поднимание ног Д) «лодочка» статика Заключительная часть: Упражнение на растягивание и расслабление Д.з. упражнения на турнике, упражнение с резиновым жгутом	2-3 подхода по 3 круга в каждую сторону 20 сек. работа+10 сек. отдых 8 подходов 2 подхода 2 подхода 4 подхода Все упр по 30 сек. 3-5 кругов 5 мин.
13.05.2020	15:00	Разминка: -ходьба на месте -бег на месте -борцовские передвижение -забегания на месте -имитация бросков на месте(чередовать средний и быстрый темп)	5 мин

		Общие развивающие упражнения : -круговые движения головой, в локтевых суставах, плечевых суставах. -повороты корпуса руки перед грудью, ноги врозь, -круговые движения корпуса, коленных суставов, голеностопа -выпады вперёд, вперёд-в сторону, с раскрытием рук; -и.п. сед на правой ноге, левая вытянута в сторону, руки за головой, перенос центра тяжести -наклоны в стороны и наклоны вниз, из положения сидя -из и. п. лёжа на животе упр.: -«самолёт», «тюлень», «коробочка», -«бабочка», поза «лотоса», -стойка на лопатках («берёзка»), поочерёдное касание пола коленями, у каждого плеча, ноги вместе.	По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз 20 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз
		Специальные физические упражнения: И.п. упор лёжа, положение корпуса «горкой» («обезьяна») руки переставлять в ограниченном пространстве, ноги забегают по кругу, выполнять упражнение быстро	2-3 подхода по 3 круга в каждую сторону
		Основная часть: -джампинг-джек -бег с высоким подниманием бедра	30+30 сек. 3 круга
		Серия: А) приседания с подниманием на носки Б) упражнение на укрепления мышц пресса «книжка» В) «пистолет» Г) «берёзка» динамика	3 круга, каждое упр. по 30 сек., 2 минуты отдых между кругами

		Д)выпады со сменой ног прыжком Е) планка Ж) приседания З) «ножницы» Заключительная часть: Упражнение на растягивание и расслабление Д.з. упражнения на турнике	 5 мин.
15.05.2020	15:00	Разминка: -ходьба на месте -бег на месте -борцовские передвижение -забегания на месте -имитация бросков на месте(чередовать средний и быстрый темп) Общие развивающие упражнения : -круговые движения головой, в локтевых суставах, плечевых суставах. -повороты корпуса руки перед грудью, ноги врозь, -круговые движения корпуса, коленных суставов, голеностопа -выпады вперёд, вперёд-в сторону, с раскрытием рук; -и.п. сед на правой ноге, левая вытянута в сторону, руки за головой, перенос центра тяжести -наклоны в стороны и наклоны вниз, из положения сидя -из и. п. лёжа на животе упр.: -«самолёт», «тюлень», «коробочка», -«бабочка», поза «лотоса», -стойка на лопатках («берёзка»), поочерёдное касание пола коленями, у каждого плеча, ноги вместе. Специальные физические упражнения:	5 мин По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз 20 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз 2-3 подхода по

		И.п. упор лёжа, положение корпуса «горкой» («обезьяна») руки переставлять в ограниченном пространстве, ноги забегают по кругу, выполнять упражнение быстро Основная часть: 1- Серии: отжимания от пола+ пресс 2- серии: обратные отжимания в упоре сзади (от скамьи, стула, дивана)+ пресс 3- упражнение Бёрпи (отжимания+ выпрыгивания по 1 разу поочерёдно) Заключительная часть: -упражнения на гибкость и растяжку -наклоны, касания ногами за головой лёжа на спине, -подготовительное упражнение к шпагату, шпагат Д.З. : упражнения с гантелями , упражнения на скакалкой, на турнике.	3 круга в каждую сторону По 30 сек каждое упражнение, 8 кругов 15-25 отж+ 30 сек пресс, всего 4 круга 50 раз 5 мин.