Отделение дзюдо

Маршрутный лист группы 2Б

Для учащихся тренера-преподавателя Э.Э.Муратова

На период с 25.05.2020 по 30.05.2020

| Дата | Время начала тренировки | Упражнения | Дозировка |
|---|---|---|---|
| 25.05.2020 | 15:00 | Разминка:<br>-ходьба на месте<br>-бег на месте и в движении<br>-бег в чередовании с заданиями(приседания, отжимания, упр. на пресс<br>По названию, по цифре, на внимание)<br>-борцовские передвижение<br><br>Общие развивающие упражнения :<br>-круговые движения головой, в локтевых суставах, плечевых суставах.<br>-повороты корпуса<br>руки перед грудью, ноги врозь,<br>-круговые движения корпуса, коленных суставов, голеностопа<br>-выпады вперёд, вперёд-в сторону, с раскрытием рук;<br>-и.п. сед на правой ноге, левая вытянута в сторону, руки за головой, перенос центра тяжести<br>-наклоны в стороны и наклоны вниз, из положения сидя<br>-из и. п. лёжа на животе упр.:<br>-«самолёт», «тюлень», «коробочка»,<br>-«бабочка», поза «лотоса»,<br>-стойка на лопатках («берёзка»), поочерёдное касание пола коленями, у каждого плеча, ноги вместе.<br>- «неваляшка»<br>-«крокодил»<br><br>Специальные физические упражнения:<br>И.п. упор лёжа, положение корпуса «горкой» («обезьяна») руки переставлять в ограниченном пространстве, ноги забегают по кругу, выполнять упражнение быстро<br><br>Основная часть:<br>1. Отжимания<br>2. Упражнение с отягощениями для укрепления бицепса<br><br>3. Серия упражнений для укрепления мышц пресса:<br>-одновременное поднимание корпуса и ног «книжка»<br>-«велосипед»<br>-«ножницы»<br>-планка на предплечьях | 7 мин<br><br>По 8-10 раз<br>По 8-10 раз<br>По 8-10 раз<br>По 8-10 раз<br>По 8-10 раз<br>20 раз<br><br>По 8-10 раз<br>По 8-10 раз<br>По 8-10 раз<br><br>По 8-10 раз<br><br>2-3 подхода по 3 круга в каждую сторону<br><br>3 подхода макс.<br>3 круга макс.<br><br>Все упражнения по 15 сек 5 кругов |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | -планка на предплечьях, поочерёдное касание правым коленом левого локтя и т.д.<br><br>Заключительная часть:<br>-упражнения на гибкость и растяжку<br>-подготовительное упражнение к шпагату, шпагат<br><br>Д.З. :<br>упражнение на турнике,<br>упражнение на скакалках, | 5 мин |
| 27.05.2020 | 15:00 | Разминка:<br>-ходьба на месте<br>-бег на месте и в движении<br>-бег в чередовании с заданиями(приседания, отжимания, упр. на пресс<br>По названию, по цифре, на внимание)<br>-борцовские передвижение<br><br>Общие развивающие упражнения :<br>-круговые движения головой, в локтевых суставах, плечевых суставах.<br>-повороты корпуса<br>руки перед грудью, ноги врозь,<br>-круговые движения корпуса, коленных суставов, голеностопа<br>-выпады вперёд, вперёд-в сторону, с раскрытием рук,<br>-наклоны в стороны и наклоны вниз, из положения сидя<br>-из и. п. лёжа на животе упр.:<br>-«самолёт», «тюлень», «коробочка»,<br>-«бабочка», поза «лотоса»,<br>- «неваляшка»<br>-«крокодил»<br><br>-Джампинг - джек<br>-бег с высоким подниманием бедра на месте<br>-упор присев- упор лёжа<br><br>Основная часть:<br><br>1-любые упражнения для укрепления мышц ног (приседания, приседания с подниманием на носки, выпрыгивания , выпады, приседания на одной ноге «пистолет» , приседания с небольшим весом)<br><br>2- упражнения для укрепления мышц спины «лодочка»<br>а) И.п. лёжа на животе поднимание корпуса и ног.<br><br>б) лёжа на животе поднимание ног | 7 мин<br><br>По 8-10 раз<br><br>По 8-10 раз<br><br>По 8-10 раз<br>По 8-10 раз<br>По 8-10 раз<br><br>По 20 сек 3 круга<br><br>6 подходов по 30 сек<br><br>6 подходов по 30 сек<br><br>6 подходов по 15-20 сек |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Заключительная часть:<br>-упражнения на гибкость и растяжку<br>-наклоны, касания ногами за головой лёжа на спине,<br>-подготовительное упражнение к шпагату, шпагат<br><br>Д.З. : упражнение на турнике, упражнение на скакалках, работа с резиновым эспандером | 5 мин |
| 29.05.2020 | 15:00 | Разминка:<br>-ходьба на месте<br>-бег на месте<br>-борцовские передвижение<br>-забегания на месте<br>-имитация бросков на месте(чередовать средний и быстрый темп)<br><br>Общие развивающие упражнения :<br>-круговые движения головой, в локтевых суставах, плечевых суставах.<br>-повороты корпуса<br>руки перед грудью, ноги врозь,<br>-круговые движения корпуса, коленных суставов, голеностопа<br>-выпады вперёд, вперёд-в сторону, с раскрытием рук,<br>-наклоны в стороны и наклоны вниз, из положения сидя<br>из и. п. лёжа на животе упр.:<br>-«самолёт», «тюлень», «коробочка»,<br>-«бабочка», поза «лотоса»,<br>-махи ногами назад из положения стоя, стоя на четвереньках, лёжа<br><br>Основная часть:<br><br>1- Серия<br>- отжимания, ноги подняты вверх(на стуле)<br>- Упражнения для укрепления мышц пресса<br>- Приседания в чередовании с выпадом<br>- И.п. подтягивание коленей к локтю («крокодил»)<br>- имитация бросков<br>- упражнение на укрепление мышц пресса: и.п. лёжа на спине, переход в «берёзку» и обратно<br>- отжимания с поочерёдным касанием бедра рукой<br>- приседания в чередовании с выпадом в сторону<br>- и.п. лёжа на спине , ноги подняты вверх до прямого угла; поднимать корпус и касаться грудью своих ног<br>- джампинг-джек<br>- упражнение на укрепление мышц пресса «ножницы»<br>- упражнение для укрепления мышц ног в статическом положении, и.п. ноги врозь, руки за головой, сед под прямым углом к полу («стульчик») | 7 мин<br><br>По 8-10 раз<br><br>По 8-10 раз<br><br>По 8-10 раз<br>По 8-10 раз<br>По 8-10 раз<br><br>По 60 махов каждой ногой<br><br>По 30 сек каждое упр. Всего 2 круга |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Заключительная часть:<br>-упражнения на гибкость и растяжку<br>-наклоны, касания ногами за головой лёжа на спине,<br>-подготовительное упражнение к шпагату, шпагат<br><br>Д.З. : упражнения с гантелями , упражнения на скакалкой. | 5 мин. |