Отделение дзюдо
Маршрутный лист группы 5 базовый
Для учащихся тренера-преподавателя Э. Э. Муратова
На период с 20.04.2020 по 26.04.2020

Дата	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
20.04.2020	10:10	Разминка: -ходьба на месте -бег на месте -борцовские передвижение -забегания на месте -имитация бросков на месте(чередовать средний и быстрый темп) Серии: -джампинг-джек -бег с высоким подниманием бедра на месте -подныривание с выпадом+ ускорение 3-5 шагов (для бросков рывком за ноги) -передвижение спиной вперёд ОРУ : -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, -наклоны в стороны и наклоны вниз, из положения сидя из и. п. лёжа на животе упр.: -«самолёт», «тюлень», «коробочка», -«бабочка», поза «лотоса», -махи ногами стоя и лёжа Основная часть: 1 Отжимания от пола, первый подход разминочный, без отягощения, 2,3,4,5 подходы с диском вес(по тренированности) или рюкзаком на спине	5 мин По 15 сек По 15 сек Все 4 упр. 3-5 кругов По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз Кол-во индивидуально 2 подхода

		2 отжимания «горкой» или «нырковые» 3 серия: а) джампинг-джек б)бег с высоким подниманием бедра на месте в) упражнение для мышц рук и плечевого пояса «восьмёрка» с диском, вес по тренированности г) степ через пояс д) выпады прыжком серия: а)упор присев-упор лёжа-выпрыгивание+ проход в ноги с разворотом Заключительная часть: -упражнения на гибкость и растяжку -наклоны, касания ногами за головой лёжа на спине, -подготовительное упражнение к шпагату, шпагат Д.З. : упражнение на турнике, упражнение на скакалках, работа с резиновым эспандером, работа на брусьях	Все упр. По 1 мин. 1 круг 4-5 мин отдыха до след. Упр. 3 мин. Без отдыха 5 мин.
22.04.2020	10:10	Разминка: -ходьба на месте -бег на месте -борцовские передвижение -забегания на месте -имитация бросков на месте(чередовать средний и быстрый темп ОРУ : -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	5 мин По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз

		раскрытием рук, -наклоны в стороны и наклоны вниз, из положения сидя из и. п. лёжа на животе упр.: -«самолёт», «тюлень», «коробочка», -«бабочка», поза «лотоса», -махи ногами стоя и лёжа -имитация бросков на скорость по системе: 15 сек входы+5 сек отдых и 30 сек входы+10 сек. отдыха Основная часть: 1 приседания или выпады с отягощением(можно использовать рюкзак с книгами) 2 приседания или выпады без отягощения 3 упражнение для укрепления мышц пресса: а) и. п. лёжа на спине, ноги под прямым углом к полу(можно согнуть), опускать ноги в сторону на пол, сохраняя угол по отношению к корпусу б)и. п. лёжа на боку, ноги согнуты, боковые поднимания корпуса вверх в) и. п. на спине, руки произвольно, поднимание согнутых ног вверх с последующим выпрямлением и переходом в «берёзку» Заключительная часть: -упражнения на гибкость и растяжку -наклоны, касания ногами за головой лёжа на спине, -подготовительное упражнение к шпагату, шпагат Д.З. : упражнение на турнике: вис на перекладине с согнутыми руками, подбородок над перекладиной не касается его, упражнение на скакалках, работа с резиновым эспандером, работа на брусьях	3 круга 3 круга 6 подходов по 30” 6 подходов по 30” 50-60 раз По 40-60 раз в обе стороны 40-60 раз 5 мин. Результат по секундомеру

26.04.2020	10:10	Разминка: -ходьба на месте -бег на месте -борцовские передвижение -забегания на месте -имитация бросков на месте(чередовать средний и быстрый темп ОРУ : -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, -наклоны в стороны и наклоны вниз, из положения сидя из и. п. лёжа на животе упр.: -«самолёт», «тюлень», «коробочка», -«бабочка», поза «лотоса», -махи ногами стоя и лёжа -«степ» через пояс Основная часть: Серии: 1 отжимания от пола, ноги подняты вверх(на стуле) 2 упражнение для укрепления мышц пресса «ножницы» 3 тяга груза(штанги, гири, рюкзака с учебниками) к подбородку 4 упражнение для укрепления мышц пресса «велосипед» 5 отжимания(1 рука на полу, вторая-на скамейке) 6 и. п. лёжа на спине, ноги под прямым углом к полу(можно согнуть), опускать ноги в сторону на пол, сохраняя угол по отношению к корпусу	5 мин По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 30 сек. от 3 подходов 3 круга каждое упр. По 30”, отдых между упр. 15” отдых между кругами 3 мин.

		7 отжимания от пола с переходом в планку то на одну то на другую руку 8 упражнение для укрепления мышц пресса «книжка» Заключительная часть: -упражнения на гибкость и растяжку -наклоны, касания ногами за головой лёжа на спине, -подготовительное упражнение к шпагату, шпагат Д.З. : упражнение на турнике: вис на перекладине с согнутыми руками, подбородок над перекладиной не касается его, упражнение на скакалках, работа с резиновым эспандером, работа на брусьях	5 мин.