Отделение дзюдо
Маршрутный лист группы 5 Б уровня
Для учащихся тренера-преподавателя Э.Э.Муратова
На период с 13 по 19.04.2020

Дата	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
13.04.2020	10:10	Разминка: -ходьба на месте -бег на месте -борцовские передвижение -забегания на месте -имитация бросков на месте(чередовать средний и быстрый темп) -джампинг-джек -бег с высоким подниманием бедра на месте 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», Основная часть: 1- Серия на скорость: отжимания+ одновременное поднимание корпуса и ног 2- поочерёдное отжимание то на одну то на другую руку 3- отжимания узким хватом («алмазные») 4- упражнение на укрепление мышц пресса по системе «Табата»	5 мин По 15 сек 5 кругов По 15 сек 5 кругов По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 5+5 10 кругов 5 подходов по 10 раз 30 раз 20 сек упр. + 10 сек отдыха, 8 подходов

		Заключительная часть: -упражнения на гибкость и растяжку -наклоны, касания ногами за головой лёжа на спине, -подготовительное упражнение к шпагату, шпагат Д.З. : упражнение на равновесие, упражнение на турнике, упражнение на скакалках, работа с резиновым эспандером	= 4 минуты. Всего 2-3 круга 5 мин
15.04.2020	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 из положения на «четвереньках» и стоя Основная часть: 1- Отжимания на пальцах	5 мин По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз 50 раз

		2- Серия - отжимания, ноги подняты вверх(на стуле) - Упражнения для укрепления мышц пресса - Приседания в чередовании с выпадом - И.п. подтягивание коленей к локтю («крокодил») - имитация бросков - упражнение на укрепление мышц пресса: и.п. лёжа на спине, переход в «берёзку» и обратно - отжимания с поочерёдным касанием бедра рукой - приседания в чередовании с выпадом в сторону - и.п. лёжа на спине , ноги подняты вверх до прямого угла; поднимать корпус и касаться грудью своих ног - джампинг-джек - упражнение на укрепление мышц пресса «ножницы» - упражнение для укрепления мышц ног в статическом положении, и.п. ноги врозь, руки за головой, сед под прямым углом к полу («стульчик») 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	По 30 сек каждое упр. Всего 2 круга 5 мин
19.04.2020	10:10	Разминка: -прыжки на скакалках с разным уровнем сложности ОРУ: -круговые движения головой, в локтевых суставах, плечевых суставах. -повороты корпуса руки перед грудью, ноги врозь, -круговые движения корпуса, коленных суставов, голеностопа	5 мин По 8-10 раз По 8-10 раз

		-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 из положения на «четвереньках» и стоя -джампинг-джек -бег с высоким подниманием бедра на месте -упор присев - упор лёжа - выпрыгивание Основная часть: 1-упражнение для укрепления мышц пресса: И.п. лёжа на спине опускание прямых ног вправо-влево под прямым углом к корпусу 2-любые упражнения для укрепления мышц ног (приседания, приседания с подниманием на носки, выпрыгивани , выпады, приседания на одной ноге «пистолет» , приседания с небольшим весом) 3-упражнения для укрепления мышц спины «лодочка» И.п. лёжа на животе поднимание корпуса и ног. 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	По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз 15-30 сек 3 круга 15-30 сек 3 круга 15-30 сек 3 круга 50-60 раз 12 подходов по 30 сек 12 подходов по 30 сек 5 мин