Отделение дзюдо

Маршрутный лист группы 5 базовый

Для учащихся тренера-преподавателя Э. Э. Муратова

На период с 11.05.20 по 16.05.20

Дата	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
11.05.2020	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 - «книжка» -«степ» 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 на бицепс 2 упражнение с отягощениями(гантели, рюкзак) А)диагональные	5 мин По 15 сек 3 круга По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз 6 подходов По 10 раз каждое упр. 3 сета, отдых 45 сек. между

		Б) «молотки» В) поочерёдные 3) упражнение на укрепления мышц пресса(рюкзак одеть на грудь) 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	сетами 12 подходов 5 мин.
13.05.2020	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 -имитация бросков на месте и в движении	5 мин По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз 3-5 мин.

		Основная часть: 1 приседания 2 «пистолет» 3 приседания с рюкзаком 4 приседания 5 «бёрпи» 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	15-20 раз По 2 подхода на каждой ноге По 1 минуте несколько подходов индивидуально По 2 мин. 2 подхода От 50 раз 5 мин. Результат по секундомеру
17.05.2020	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,	 5 мин По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз

		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: 1 Отжимания любых видов, упражнения с отягощениями 2 Упражнения на пресс 3 «бёрпи» 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	По 30 сек. от 3 подходов Любые 3 упр. по 4 круга 12 подходов по 30 сек. Наборов от 50 до 100 раз индивидуально 5 мин.