Отделение дзюдо
Маршрутный лист группы 2Б
Для учащихся тренера-преподавателя Э.Э.Муратова
на период с 13 по 19.04.2020

Дата	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
13.04.2020	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: И.п. упор лёжа, положение корпуса «горкой» («обезьяна») руки переставлять в ограниченном пространстве, ноги забегают по кругу, выполнять упражнение быстро	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 3 круга в каждую сторону

		Основная часть: 1. Серии: -отжимания+ имитация бросков 2. Серия упражнений для укрепления мышц пресса: -одновременное поднимание корпуса и ног «книжка» -«велосипед» -«ножницы» -планка на предплечьях -планка на предплечьях, поочерёдное касание правым коленом левого локтя и т.д. Заключительная часть: -упражнения на гибкость и растяжку -подготовительное упражнение к шпагату, шпагат Д.З.: упражнение на равновесие, упражнение на турнике, упражнение на скакалках, упражнения для развития координации, точности движений , отработка подготовительного упражнения к De- ashi -barai (на пол положить прищепку, выполнить шаг опорной ногой вперёд и убрать прищепку развёрнутой стопой рабочей ноги)	Оба упражнения по 30 сек 5 кругов, отдых между упражнениями 10-15 сек Все упражнения по 15 сек 3-5 кругов 5 мин По 50 раз каждой ногой
15.04.2020	15:00	Разминка: -ходьба на месте -бег на месте бБорцовские передвижение -забегания на месте -имитация бросков на месте(чередовать средний и быстрый темп) -ходьба в полном приседе «гуськом» Общие развивающие упражнения : -круговые движения головой, в локтевых суставах, плечевых суставах. -повороты корпуса руки перед грудью, ноги врозь,	5 мин По 8-10 раз По 8-10 раз

		-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», -Джампинг - джек -бег с высоким подниманием бедра на месте -упор присев- упор лёжа Основная часть: 1-любые упражнения для укрепления мышц ног (приседания, приседания с подниманием на носки, выпрыгивания , выпады, приседания на одной ноге «пистолет» , приседания с небольшим весом) 2- упражнения для укрепления мышц спины «лодочка» а) И.п. лёжа на животе поднимание корпуса и ног. б) лёжа на животе поднимание 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	По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 15 сек 3 круга 6 подходов по 30 сек 6 подходов по 30 сек 6 подходов по 15-20 сек 5 мин
17.04.2020	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 По 8-10 раз

		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, -наклоны в стороны и наклоны вниз, из положения сидя из и. п. лёжа на животе упр.: -«самолёт», «тюлень», «коробочка», -«бабочка», поза «лотоса»,	По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз
		Основная часть: 1- Серии: отжимания от пола+ приседания 2- серии: обратные отжимания в упоре сзади (от скамьи, стула, дивана)+ выпады со сменой ног прыжком 3- упражнение Бёрпи (отжимания+ выпрыгивания по 1 разу поочерёдно)	 По 30 сек каждое упражнение, 6 кругов 15-25 отж+ 30 сек прыж, всего 4 круга 30-50 раз
		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.	 5 мин.