Отделение дзюдо

Маршрутный лист группы СО

Для учащихся тренера-преподавателя Э. Э. Муратовой

На период с 27.04. по 03.05.2020

Дата тренировки	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
27.04.2020	8:30	Разминка: -ходьба на месте -бег на месте -борцовские передвижения -забегания на месте -имитация бросков на месте(чередовать средний и быстрый темп) -джампинг-джек -бег с высоким подниманием бедра на месте -упор присев-упор лёжа-выпрыгивания 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»,	5 мин Все упр. 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

		-«бабочка», поза «лотоса», -упражнения на растягивание, и.п. сидя на полу, ноги вместе, а)наклониться вперёд, коснуться пальцами рук пальцев ног б)наклониться вперёд, так чтобы ладонь заходила за пальцы ног в)наклониться, пальцами рук потянуть пальцы ног на себя, затем приподнять пятки от пола, продолжая тянуть стопу на себя Основная часть: 1)отжимания от пола 2)приседания 3)планка на одной руке Заключительная часть: растяжка, упражнение на расслабление д.з. упражнения на турнике, прыжки на скакалке. Отработка завязывания пояса кимоно на скорость, с записью лучшего времени в дневнике	5 подходов по 15 раз 6 подходов по 30 сек. 3 подхода на каждой руке по 20-30 сек. мин. 5 подходов

29.04.2020	8:30	Разминка: -ходьба на месте -бег на месте -борцовские передвижения -забегания на месте -имитация бросков на месте(чередовать средний и быстрый темп) -джампинг-джек -бег с высоким подниманием бедра на месте -упор присев-упор лёжа-выпрыгивания 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», -и.п. сидя, положить каждую ногу по очереди за голову -и.п. стоя на «четвереньках», махи ногами -упражнения на растягивание, и.п. сидя на полу, ноги вместе, а)наклониться вперёд, коснуться пальцами рук пальцев ног б)наклониться вперёд, так чтобы ладонь заходила за пальцы ног в)наклониться, пальцами рук потянуть пальцы ног на себя, затем приподнять пятки от пола, продолжая тянуть стопу на себя	5 мин Все упр. 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

		Основная часть: 1 завязывание пояса от кимоно на скорость(зачёт) 2 отжимания от пола 3 серии упражнений на укрепления мышц пресса: а) «книжка» б)боковое поднимание корпуса в) и.п. лёжа на спине, поднимание согнутых ног с их последующим выпрямлением и переходом в берёзку г) «ножницы» Заключительная часть: растяжка, упражнение на расслабление д.з. упражнения на турнике, прыжки на скакалке.	2-3 минуты 5 подходов по 15 сек. 2 серии 15 раз По 15 раз на каждом боку 10 раз 20 раз 5 минут