Отделение дзюдо

Маршрутный лист группы СО

Для учащихся тренера-преподавателя Э. Э. Муратова

На период с 12.05.2020 по 16.05.2020

Дата	Время	Упражнения	Дозировка
тренировки	начала		
	тренировки		
11.05.2020	8:30	Разминка:	5 мин
		-ходьба на месте	
		-бег на месте	
		-борцовские передвижения	
		-забегания на месте	
		-имитация бросков на месте(чередовать средний и быстрый	
		темп)	D
			Все упр. по
		-джампинг-джек	15 сек 3 круга
		-бег с высоким подниманием бедра на месте	
		-упор присев-упор лёжа-выпрыгивания	
		ОРУ:	По 8-10 раз
		-круговые движения головой, в локтевых суставах, плечевых	1
		суставах.	По 8-10 раз
		-повороты корпуса	
		руки перед грудью, ноги врозь,	По 8-10 раз
		-круговые движения корпуса, коленных суставов,	По 8-10 раз
		голеностопа	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»,	
	.5.5	
	-«бабочка», поза «лотоса»,	
	-упражнения на растягивание, и.п. сидя на полу, ноги вместе,	
	а)наклониться вперёд, коснуться пальцами рук пальцев ног	П
	б)наклониться вперёд, так чтобы ладонь заходила за пальцы	По максимальному
	НОГ	времени на каждую
	в)наклониться, пальцами рук потянуть пальцы ног на себя,	ногу
	затем приподнять пятки от пола, продолжая тянуть стопу на себя	По макс. времени на каждую ногу
		на каждую ногу
	-упражнение на равновесие А)«ласточка»	
	A)NIACIOARA#	5 подходов по 15
		раз
	Б)стоя на одной ноге с закрытыми глазами, руки вытянуты	pus
	вперёд, стопу рабочей ноги положить на колено опорной	подходы
	ноги.	50,40,30,25,20,15,10
		, - , - , - , - , - , -
	Основная часть:	3 подхода на
	отжимания от пола по системе 1-2-3 согнуть руки, коснуться	каждой руке по 20-
	грудью пола,4-резко выпрямить руки	30 сек.
	приседания	мин. 5 подходов
	планка на одной руке	
	Заключительная часть:	
	растяжка, упражнение на расслабление	

		д.з. отжимания в упоре сзади, упражнение на те группы мышц, которые считаете наиболее слабыми у себя	
		Отработка завязывания пояса кимоно на скорость, с записью лучшего времени в дневнике	
13.05.2020	8:30	Разминка: -ходьба на месте -бег, подскоки с разнообразными движениями руками -борцовские передвижения -забегания на месте -имитация бросков на месте(чередовать средний и быстрый темп) -упражнение «циркуль» -упражнение на равновесие А)«ласточка» Б) «ласточка» с передвижением вперёд, назад, во круг своей оси	5 мин
		-джампинг-джек -бег с высоким подниманием бедра на месте -упор присев-упор лёжа-выпрыгивания	Все упр. по 15 сек 3 круга
		ОРУ: -круговые движения головой, в локтевых суставах, плечевых суставах.	По 8-10 раз По 8-10 раз
		-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	По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз

-«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	Набрать 10-20 раз
	5 подходов по 16
	раз
Основная часть:	2-3 минуты
1 отжимания от пола на пальцах или кулаках(5 подходов по 15
захождение на пальцы)	сек.
2 отжимания на ладонях	
	2 серии
	15 pa3
3 серии упражнений на укрепления мышц пресса:	
а) «книжка»	
	По 15 раз на
	каждом боку
	10 раз
б)боковое поднимание корпуса	
	20 раз
в) и.п. лёжа на спине, поднимание согнутых ног с их	
последующим выпрямлением и переходом в берёзку	
г) «ножницы»	5 минут

Заключительная часть:	
растяжка, упражнение на расслабление	
д.з. упражнения на турнике, прыжки на скакалке.	