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

Дата	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
13.04.2020	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 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: -отжимания -приседания или приседания в чередовании с выпадом -упражнения для укрепления мышц пресса: -поднимание корпуса или одновременное поднимание корпуса и ног «книжка» -«велосипед» -«ножницы» -в упоре на предплечьях подтягивания колена к локтю «крокодил» Заключительная часть: -упражнения на гибкость и растяжку -наклоны, касания ногами за головой лёжа на спине, -подготовительное упражнение к шпагату, шпагат	5 мин По 15 сек 2 круга По 15 сек 2 круга По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз 5 подходов по 10-12 раз индивидуально 5 подходов по 30 сек По 15-20 сек каждое упражнение 2-5 кругов индивидуально 5 мин.

		Д.З. : упражнение на равновесие А: стойка на одной ноге « ласточка», повороты прыжком в «ласточке» вокруг своей оси; Б: стоя на одной ноге, стопа другой ноги касается колена опорной ноги, руки вытянуты вперёд, глаза закрыты Повторение японских терминов дзюдо	
15.04.2020	8:30	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-строгие отжимания по системе: На счёт 1-2-3 медленно согнуть руки, коснуться корпусом пола, На счёт 4 резко выпрямить руки до упора 2-серии : -приседания -упражнения на укрепление мышц пресса -упор присев, упор лёжа, выпрыгивания -джампинг-джек -выпады Заключительная часть: -упражнения на гибкость и растяжку -наклоны, касания ногами за головой лёжа на спине, -подготовительное упражнение к шпагату, шпагат Д.З. : развитие скорости рук при взятии захвата (на столе разложить несколько небольших предметов, на пример прищепок, и очень быстро брать и сразу класть на место поочерёдно каждой рукой.)	5 мин По 15 сек 2 круга По 15 сек 2 круга По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 8-10 раз По 10-12 отжиманий 5-6 подходов индивидуально По 20-30 сек 2-3 круга индивидуально 5 мин Начать с 10 сек. За подход, постепенно

		Повторение удержаний на жёлтый пояс	увеличивая время