ПЛАН

индивидуальных тренировок отделения дзюдо

**группы НП-1** в период с **20.04.2020 по 30.04.2020 года**

Тренер-преподаватель – Джуманиязов Г.О.

 Дата тренировок – понедельник, среда, пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части-разделыУТЗ | Используемые тренировочныесредства с кратким описанием | Время(мин.) |
|  Разминка | 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек.3. Бег с доставанием пятками ягодиц4. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге5. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)6. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук7. Вращение рук вперед-назад, разностороннее8. Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе9. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад10. Разминание кистей и пальцев рук  | 10 |
| Основная часть |  Работа с резиной 1. Иммитация технических действий в положении стоя:- задняя подножка 2х10 в обе стороны;- бросок через бедро 2х10 в обе стороны;- зацеп стопой изнутри 2х10 в обе стороны;- передняя подножка 2х10 в обе стороны(15 минут)2. Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины:- поднимание туловищ из положения лежа на спине 1 минута;- поднимание туловища из положения лежа на животе 1 минута;- планка в упоре на предплечьях 1 минута; - поднимание ног из положения лежа на спине до прямого угла 1 минута ;- «велосипед» 1 минута. | 20 |
| Заключительная часть  Теория | 1.Упражнение на расслабление.2.Растягивающие упражнения на гибкость Описать запрещенные действия в дзюдо. | 10 |

 ПЛАН

индивидуальных тренировок отделения дзюдо

**группы НП-4** в период с **20.04.2020 по 30.04.2020 года**

Тренер-преподаватель – Джуманиязов Г.О.

Дата тренировок – понедельник, среда, пятница, воскресение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части-разделыУТЗ | Используемые тренировочныесредства с кратким описанием | Время(мин.) |
|  Разминка | 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек.3. Бег с доставанием пятками ягодиц4. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге5. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)6. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук7. Вращение рук вперед-назад, разностороннее8. Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе9. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад10. Разминание кистей и пальцев рук  | 10 |
| Основная часть |  Упражнения с резиной1. Подвороты на бросок передняя подножка вправо-влево по 50 раз
2. Подвороты на бросок через спину вправо-влево по 50 раз
3. Падение вперед на руки (страховка вперед) 20 раз
4. Приседание до прямого угла 50 раз-4 подхода
5. Лежа поднимание туловища 50 раз-4 подхода
6. Отжимание от пола 10 раз-5 подходов
7. Подтягивание на турнике у кого есть 5 подходов-5 раз
 | 20 |
| Заключительная часть  Теория | 1. Упражнение на расслабление.2. Растягивающие упражнения на гибкость За что дают предупреждения и сколько дается предупреждений. | 10 |

 ПЛАН

индивидуальных тренировок отделения дзюдо

**группы УТГ-1** в период с **20.04.2020 по 30.04.2020 года**

Тренер-преподаватель – Джуманиязов Г.О.

 Дата тренировок – понедельник, среда, пятница, воскресение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части-разделыУТЗ | Используемые тренировочныесредства с кратким описанием | Время(мин.) |
|  Разминка | 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек.3. Бег с доставанием пятками ягодиц4. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге5. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)6. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук7. Вращение рук вперед-назад, разностороннее8. Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе9. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад10. Разминание кистей и пальцев рук  | 10 |
| Основная часть |  Работа с резиной1. Подвороты на бросок передняя подножка вправо-влево по 50 раз (имитационные упражнения)
2. Подвороты на бросок через спину вправо-влево по 50 раз
3. Падение вперед на руки (страховка вперед) 20 раз
4. Приседание до прямого угла 50 раз –4 подхода
5. Лежа поднимание туловища 50 раз-4 подхода
6. Отжимание от пола 10 раз-5 подходов
7. Подтягивание на турнике у кого есть 5подходов-5 раз
 | 20 |
| Заключительная часть  Теория | 1. Упражнение на расслабление.2. Растягивающие упражнения на гибкость. Какие способы проведения соревнований. Описать, в чем различие. | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ПЛАНиндивидуальных тренировок отделения дзюдо**группы УТГ- 4** в период с **20.04.2020 по 30.04.2020 года**Тренер-преподаватель – Джуманиязов Г.О. Дата тренировок – понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части-разделыУТЗ | Используемые тренировочныесредства с кратким описанием | Время(мин.) |
|  Разминка | 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек.3. Бег с доставанием пятками ягодиц4. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге5. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)6. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук7. Вращение рук вперед-назад, разностороннее8. Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе9. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад10. Разминание кистей и пальцев рук  | 10 |
| Основная часть |  Работа с резиной1. Подвороты на бросок передняя подсечка вправо-влево по4под- 50 раз (имитационные упражнения)
2. Подвороты на бросок боковая подсечка вправо-влево 4 под- 50 раз
3. Падение вперед на руки (страховка вперед) 20 раз
4. Приседание до прямого угла 50 раз –4 подхода
5. Лежа поднимание туловища 50 раз-4 подхода
6. Отжимание от пола 10 раз-5 подходов
7. Подтягивание на турнике у кого есть 5подходов-5 раз
 | 20 |
| Заключительная частьТеория  | 1. Упражнение на расслабление.2. Растягивающие упражнения на гибкость. За какие броски дают оценку «иппон»? | 10 |

 |

 ПЛАН

индивидуальных тренировок отделения дзюдо

**группы УТГ- 5** в период с **20.04.2020 по 30.04.2020 года**

Тренер-преподаватель – Джуманиязов Г.О.

 Дата тренировок – понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части-разделыУТЗ | Используемые тренировочныесредства с кратким описанием | Время(мин.) |
|  Разминка | 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек.3. Бег с доставанием пятками ягодиц4. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге5. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)6. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук7. Вращение рук вперед-назад, разностороннее8. Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе9. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад10. Разминание кистей и пальцев рук  | 10 |
| Основная часть |  Работа с резиной1. Подходы на зацеп голенью изнутри – подсечка на ноги изнутри по 4 подходов - 50 раз. (имитационные упражнения).
2. Входы на мельницу вправо-влево по 4подходов - 50 раз.
3. Падение вперед на руки (страховка вперед) - 20 раз.
4. Приседание до прямого угла 50 раз. - 4 подхода.
5. Лежа поднимание туловища 50 раз. - 4 подхода.
6. Отжимание от пола 10 раз. - 5 подходов.
7. Подтягивание на турнике у кого есть 5 подходов – 10-12 раз.
8. Вис на перекладине руки согнуты на 90 градусов 1 минута - 2 подхода.
 | 20 |
| Заключительная частьТеория  | 1. Упражнение на расслабление.2. Растягивающие упражнения на гибкость. Требования к экипировке и гигиене участников соревнований. | 10 |