ПЛАН

индивидуальных тренировок отделения дзюдо

**группы НП-1** в период с **06.04.2020 по 30.04.2020 года**

Тренер-преподаватель – Троян Елена Викторовна

Дата тренировок – вторник. четверг, воскресенье

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части-разделы  УТЗ | Используемые тренировочные  средства с кратким описанием | Время  (мин.) |
| Разминка | 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек.  3. Бег с доставанием пятками ягодиц  4. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге  5. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)  6. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук  7. Вращение рук вперед-назад, разностороннее  8. Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе  9. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад  10. Разминание кистей и пальцев рук | 10 |
| Основная часть | - Сгибание рук на бицепс 5 подходов по20 раз  - Разгибание рук на трицепс 5 подходов по 20 раз  - Подьем рук через стороны 5 подходов по 20 раз  - Подьем рук перед собой 5 подходов по 20 раз  - Приседания - стопы стоят на резине концы резины в руках 5 подходов по 20 раз  - Подвороты с резиновым жгутом вправо-влево 150 вправо, 150 влево | 20 |
| Заключительная часть    Теория | 1.Упражнение на расслабление.  2.Растягивающие упражнения на гибкость  Причины травм в борьбе дзюдо прочитать. | 10 |
|  | | |

ПЛАН

индивидуальных тренировок отделения дзюдо

**группы НП-3** в период с **06.04.2020 по 30.04.2020 года**

Тренер-преподаватель – Троян Елена Викторовна

Дата тренировок – понедельник, среда, пятница, воскресение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части-разделы  УТЗ | Используемые тренировочные  средства с кратким описанием | Время  (мин.) |
| Разминка | 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек.  3. Бег с доставанием пятками ягодиц  4. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге  5. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)  6. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук  7. Вращение рук вперед-назад, разностороннее  8. Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе  9. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад  10. Разминание кистей и пальцев рук | 10 |
| Основная часть | Упражнения с резиной  - Классический захват правосторонний, левосторонний 100 раз +100 раз  - Тяга рыбака 3 подхода +50 сек.  - Разгиб рук быстро 3 подхода +50 сек.  - Рывок одной рукой правой и левой рукой 100+100 раз  - Подход-эмитация на заднюю подножку 3 х20 в обе стороны | 20 |
| Заключительная часть    Теория | 1. Упражнение на расслабление.  2. Растягивающие упражнения на гибкость  Самоконтроль – прочитать. | 10 |

ПЛАН

индивидуальных тренировок отделения дзюдо

**группы УТ-1** в период с **06.04.2020 по 30.04.2020 года**

Тренер-преподаватель – Троян Елена Викторовна

Дата тренировок – понедельник, среда, пятница, воскресение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части-разделы  УТЗ | Используемые тренировочные  средства с кратким описанием | Время  (мин.) |
| Разминка | 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек.  3. Бег с доставанием пятками ягодиц  4. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге  5. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)  6. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук  7. Вращение рук вперед-назад, разностороннее  8. Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе  9. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад  10. Разминание кистей и пальцев рук | 10 |
| Основная часть | Работа с резиной   1. Подвороты на бросок подхват вправо-влево по 50 раз (имитационные упражнения) 2. Подвороты на бросок через бедро 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.  Сколько предупреждений (шидо) в борьбе дзюдо? | 10 |