

План-конспект тренировок по дзюдо для групп СО-1, дистанционного обучения

Задачи тренировок

1.Обучение и совершенствование начальной фазы для бросков с отягощающим резиновым эспандером:

А: бросок спина со стойки

Б:передняя подножка

В:комбинация подсечка боковая

2.Обучение общеразвивающим упражнениям со скакалкой для развития мышц ног

3.Общеразвивающие упражнения на группы мышц: спина,брюшного пресса, рук и плечевого пояса применяя восстановительные мероприятия, растяжки и самомосаж.

Место проведения: Домашний спортивный уголок, гимнастическая лестница, скакалка, секундомер, гимнастический коврик, табурет с подушкой.

№	Содержание тренировок	Дозировка	Методические указания
1	1.Ходьба на месте 2.Ускоренная ходьба 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра 4.Бег на месте со сгибанием голени наружу 5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь 6.Бег на месте со сгибанием голени назад 7.Бег на месте, многоскоки на месте 8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника 9.Прыжки через скакалку вращением вперед 10.Прыжки через скакалку вращением назад 11.Первая серия прыжков вперед с записью времени 12.Первая серия прыжков назад с записью времени	1 мин. 1 мин. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 2x16 3x 50 3x 50 3x 50 50 раз. 50 раз	Колени выше Средний темп Медленно, высоко Средний темп Скоростное Скоростное Высокий темп Туловище прямо Высота прыжка 5см. Высокий темп
2	1.Задание: подвороты к броскам в левосторонней и правосторонней стоек с отягощающим испандером резинки. 2.Задание: спина со стойки на двустароннем захвате резины. Первая серия в лево 50 подворотов с записью времени. Вторая серия в право 50 подворотов с записью времени. Имитация приемов НАГЭ-ВАД ЗА	4метра длинной. 3x 50 3x50 3x50	При подворотах резина в постоянном напряжении. При подвороте кисти над головой,а в конечной фазе касаться колена
3	ОФП А. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках меняя проекцию опоры в каждой серии Б.Упражнение на пресс седом на табурете носки ног закреплены, руки на груди на раз прогнуться на полумост на 2 наклон вперед локтями, коснуться через раз левогои правого бедра	1x 12 3x15	Туловище прямое При наклоне вперед ноги не сгибать.Руки за головой.

План- конспект тренировок по дзюдо для группы НП-4 дистанционного обучения

Задачи тренировок

- 1.Обучение «Совершенствование начальной фазы для бросков с отегощающим резиновым испандером .
2. Комбинация подсечка.
- 3.Общеразвивающие упражнения на группу мышц: спина, брюшной пресс, руки и плечевой пояс.

Место проведения: Домашний спортивный уголок, гимнастическая лестница, скакалка, секундомер.

№	Содержание тренировок	Дозировка	Методические указания
1	1.Ходьба на месте 2.Ускоренная ходьба 3.Бег на месте с высоким подниманием бедра 4.Бег на месте со сгибанием голени наружу 5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь 6.Бег на месте со сгибанием голени назад 7.Бег на месте, многоскоки на месте 8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника 9.Прыжки через скакалку вращением вперед 10.Прыжки через скакалку вращением назад 11.Первая серия прыжков вперед с записью времени 12.Первая серия прыжков назад с записью времени	1 мин. 1 мин. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 2x16 3x 50 3x 50 3x 50 50 раз. 50 раз. 50 раз.	Колени выше Средний темп Медленно, высоко Средний темп Скоростное Скоростное Высокий темп Туловище прямо Высота прыжка 5см. Высокий темп
2	1.Задание на общую скорость , силовую выносливость с ризинкой.Техника подворотов. О.Ф.П. упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, руки на груди. Из наклона максимально прогнуться на 1 с поворотом туловища, на 2 прямо, на 3 в право	4x 30 3x 10 5x 10	Отдых между подходами Отдых между подходами по 30 секунд
3	Упражнение на растяжение мышц и суставов 1.Выкруты в плечевых суставах с поясом регулирую ширину захвата 2.Шпагаты в 3-х позициях по 15 пружинящих движений	2x 10 3x 10	Ноги в коленках не сгибать, тянуть плавно до тах

План конспект тренировок по дзюдо для группы СО-2 дистанционного обучения

Задачи тренировок

1. Обучение и совершенствование начальной фазы для бросков с отягощающим резиновым эспандером.

2. О.Ф.П. на выносливость

3. Упражнение на растяжение мышц и суставов

Место проведения: Домашний спортивный уголок, гимнастическая лестница, скакалка, секундомер.

№	Содержание тренировок	Дозировка	Методические указания
1	1. Ходьба на месте 2. Ускоренная ходьба 3. Бег на месте с высоким подниманием бедра 4. Бег на месте со сгибанием голени наружу 5. Бег на месте со сгибанием голени внутрь 6. Бег на месте со сгибанием голени назад 7. Бег на месте, многоскоки на месте 8. Различные упражнения на суставы рук и позвоночника 9. Прыжки через скакалку вращением вперед 10. Прыжки через скакалку вращением назад 11. Первая серия прыжков вперед с записью времени 12. Первая серия прыжков назад с записью времени	1 мин. 1 мин. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 2x16 3x 50 3x 50 3x 50 50 раз. 50 раз. 50 раз	Колени выше Средний темп Медленно, высоко Средний темп Скоростное Скоростное Высокий темп Туловище прямо Высота прыжка 5см. Высокий темп
2	1. Упражнения на пресс седом на табуретке, носки закреплены, руки на груди, на 1 прогнуться на полумост, на 2 наклон вперед локтями. 2. Подтягивание хватом за отворот куртки, переброшенной через перекладину. 3. Работа с резиной, подвороты на скорость, на выносливость.	3x 15 3x 10 3x 20	Ноги не сгибать Руки за головой Отдых между подходами Тяги на скорость
3	Упражнение на растяжение мышц и суставов 1. Выкруты в плечевых суставах с поясом регулирую ширину захвата 2. Шпагаты в 3-х позициях по 15 пружинящих движений	3x 10 3x 10	Акцент опоры ног на пятки Ноги в коленях прямые