

План тренировочных занятий по дзюдо для групп НП-1  
Время тренировки: 30 минут

Тренер-преподаватель: Кузнецова Татьяна Викторовна

**Группа НП-1**

Дата	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
11.05.2020 года	Разминка: ОРУ (5 мин)	Имитация технических действий в положении стоя: - задняя подножка 2x10 в обе стороны; - бросок через бедро 2x10 в обе стороны; Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины: - поднятие туловищ из положения лежа на спине 1 минута; - поднятие туловища из положения лежа на животе 1 минута; - планка в упоре на предплечьях 1 минута; - поднятие ног из положения лежа на спине до прямого угла 1 минута ; - «велосипед» 1 минута. (20 мин)	Растяжка всего тела ( 5 мин)
13.05.2020 года	Разминка: ОРУ (5 мин)	Имитация технических действий в положении стоя: - бросок через бедро 2x10 в обе стороны; - передняя подножка 2x10 в обе стороны Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины: - поднятие туловищ из положения лежа на спине 1 минута; - поднятие туловища из положения лежа на животе 1 минута; - планка в упоре на предплечьях 1 минута; - поднятие ног из положения лежа на спине до прямого угла 1 минута ;	Растяжка всего тела ( 5 мин)

		- «велосипед» 1 минута. (20 мин.)	
15.05.2020 года	Разминка: ОРУ (5 мин)	Имитация технических действий в положении стоя: - бросок через бедро 2x10 в обе стороны; - передняя подножка 2x10 в обе стороны Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины: - поднятие туловищ из положения лежа на спине 1 минута; - поднятие туловища из положения лежа на животе 1 минута; - планка в упоре на предплечьях 1 минута; - поднятие ног из положения лежа на спине до прямого угла 1 минута ; - «велосипед» 1 минута. (20 мин.)	Растяжка всего тела ( 5 мин)
18.05.2020 года	Разминка: ОРУ (5 мин)	Имитация технических действий в положении стоя: - задняя подножка 2x10 в обе стороны; - бросок через бедро 2x10 в обе стороны; Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины: - поднятие туловищ из положения лежа на спине 1 минута; - поднятие туловища из положения лежа на животе 1 минута; - планка в упоре на предплечьях 1 минута; - поднятие ног из положения лежа на спине до прямого угла 1 минута ; - «велосипед» 1 минута. (20 мин)	Растяжка всего тела ( 5 мин)
20.05.2020 года	Разминка: ОРУ (5 мин)	Имитация технических действий в положении стоя: - задняя подножка 2x10 в обе стороны; - бросок через бедро 2x10 в обе стороны Упражнения на мышцы брюшного пресса и	Растяжка всего тела ( 5 мин)

		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 мин.)	
22.05.2020 года	Разминка: ОРУ (5 мин)	Иммитация технических действий в положении стоя: - бросок через бедро 2x10 в обе стороны; - передняя подножка 2x10 в обе стороны 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 мин.)	Растяжка всего тела ( 5 мин)
25.05.2020 года	Разминка: ОРУ (5 мин)	Иммитация технических действий в положении стоя: - задняя подножка 2x10 в обе стороны; - передняя подножка 2x10 в обе стороны 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	Растяжка всего тела ( 5 мин)

		спине до прямого угла 1 минута ; - «велосипед» 1 минута. (20 мин.)	
27.05.2020 года	Разминка: ОРУ (5 мин)	Иммитация технических действий в положении стоя: - задняя подножка 2x10 в обе стороны; - бросок через бедро 2x10 в обе стороны Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины: - поднятие туловищ из положения лежа на спине 1 минута; - поднятие туловища из положения лежа на животе 1 минута; - планка в упоре на предплечьях 1 минута; - поднятие ног из положения лежа на спине до прямого угла 1 минута ; - «велосипед» 1 минута. (20 мин.)	Растяжка всего тела ( 5 мин)
29.05.2020 года	Разминка: ОРУ (5 мин)	Иммитация технических действий в положении стоя: - бросок через бедро 2x10 в обе стороны; - передняя подножка 2x10 в обе стороны Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины: - поднятие туловищ из положения лежа на спине 1 минута; - поднятие туловища из положения лежа на животе 1 минута; - планка в упоре на предплечьях 1 минута; - поднятие ног из положения лежа на спине до прямого угла 1 минута ; - «велосипед» 1 минута. (20 мин.)	Растяжка всего тела ( 5 мин)

## Группа НП-2

Дата	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
11.05.2020 года 12.05.2020 года	Разминка: ОРУ (5 мин)	Работа с резиной (бинтом Мартинса) Имитация технических действий в положении стоя: - бросок через бедро 2x10 в обе стороны; - бросок через бедро – зацеп изнутри 4x10 на каждую сторону. Упражнения на развитие силовых качеств: - подтягивания на перекладине ; - упражнения на мышцы брюшного пресса. (20 минут).	Растяжка всего тела ( 5 мин)
13.05.2020 года 14.05.2020 года	Разминка: ОРУ (5 мин)	Работа с резиной (бинтом Мартинса) Имитация технических действий в положении стоя: - бросок через бедро 2x10 в обе стороны; - зацеп стопой изнутри бедро 2x10 в обе стороны; . Упражнения на развитие силовых качеств: - подтягивания на перекладине (20 минут); - упражнения на мышцы брюшного пресса (20 минут).	Растяжка всего тела ( 5 мин)
15.05.2020 года	Разминка: ОРУ (5 мин)	Работа с резиной (бинтом Мартинса) Имитация технических действий в положении стоя: - бросок через бедро 2x10 в обе стороны; - бросок через бедро – зацеп изнутри 4x10 на каждую сторону. Упражнения на развитие силовых качеств: - подтягивания на перекладине ; - упражнения на мышцы брюшного пресса. (20 минут).	Растяжка всего тела ( 5 мин)
18.05.2020 года 19.05.2020 года	Разминка: ОРУ (5 мин)	Работа с резиной (бинтом Мартинса) Имитация технических действий в положении стоя: - бросок через бедро 2x10 в обе стороны;	Растяжка всего тела ( 5 мин)

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- зацеп стопой изнутри бедро 2x10 в обе стороны;</li> <li>. Упражнения на развитие силовых качеств:</li> <li>- подтягивания на перекладине (20 минут);</li> <li>- упражнения на мышцы брюшного пресса (20 минут).</li> </ul>	
20.05.2020 года 21.05.2020 года	Разминка: ОРУ (5 мин)	<p>Работа с резиной (бинтом Мартинса) Имитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок через бедро 2x10 в обе стороны;</li> <li>- бросок через бедро – зацеп изнутри 4x10 на каждую сторону.</li> </ul> <p>Упражнения на развитие силовых качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивания на перекладине ;</li> <li>- упражнения на мышцы брюшного пресса. (20 минут).</li> </ul>	Растяжка всего тела ( 5 мин)
22.05.2020 года	Разминка: ОРУ (5 мин)	<p>Работа с резиной (бинтом Мартинса) Имитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок через бедро 2x10 в обе стороны;</li> <li>- зацеп стопой изнутри бедро 2x10 в обе стороны;</li> </ul> <p>. Упражнения на развитие силовых качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивания на перекладине (20 минут);</li> <li>- упражнения на мышцы брюшного пресса (20 минут).</li> </ul>	Растяжка всего тела ( 5 мин)
25.05.2020 года	Разминка: ОРУ (5 мин)	<p>Работа с резиной (бинтом Мартинса) Имитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок через бедро 2x10 в обе стороны;</li> <li>- бросок через бедро – зацеп изнутри 4x10 на каждую сторону.</li> </ul> <p>Упражнения на развитие силовых качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивания на перекладине ;</li> <li>- упражнения на мышцы брюшного пресса. (20 минут).</li> </ul>	Растяжка всего тела ( 5 мин)

27.05.2020 года	Разминка: ОРУ (5 мин)	Работа с резиной (бинтом Мартинса) Иммитация технических действий в положении стоя: - бросок через бедро 2x10 в обе стороны; - зацеп стопой изнутри бедро 2x10 в обе стороны; . Упражнения на развитие силовых качеств: - подтягивания на перекладине (20 минут); - упражнения на мышцы брюшного пресса (20 минут).	Растяжка всего тела ( 5 мин)
29.05.2020 года	Разминка: ОРУ (5 мин)	Работа с резиной (бинтом Мартинса) Иммитация технических действий в положении стоя: - бросок через бедро 2x10 в обе стороны; - бросок через бедро – зацеп изнутри 4x10 на каждую сторону. Упражнения на развитие силовых качеств: - подтягивания на перекладине ; - упражнения на мышцы брюшного пресса. (20 минут).	Растяжка всего тела ( 5 мин)