План работы 01-30.04.2020 г., Тренер-преподаватель Джабаев Р.Б., ДЮСШ №2 ,

отделение дзюдо, группы утг свыше 3 лет

Поурочный план тренировок с разминкой. Дни занятия: понедельник, среда, пятница

Цели и задачи:

1. Укрепление и развитие навыков при техническом исполнении приема;

2. Поддержание функционального состояния спортсмена;

* Разминка: 10 минут (бег на месте, выпрыгивание, выпады вперед и в стороны, отжимание от пола, подтягивание на дверном проеме, приседание на одной ноге, вращение всеми частями тела, растяжка)
* Основная часть: 100 минут Работа с резиной. Тяговые упражнения (учи – коми) и имитация приемов.

Учи – коми выполняем в обе стороны по 4 минуты по 4 подхода с отдыхом между подходами 1,30. Скорость выполнения чуть выше средней.

1. Сеон-наге мороте

2. Тай-отоши

3. Учи-мата

Иммитация связок (комбинация) с резиной

1. Мороте-сеон-наге --- ко-учи-гари --- мороте --- сеон – наге 2 минуты

2. Ко – учи – гари --- тай – отоши 2 минуты

3. О – учи – гари --- учи – мата 2 минуты

С отдыхом между связок по 1 минуте

* Заключительная часть: 10 минут ходьба. Разминка всех мышц, позвоночника. Упражнения на расслабление в конце.

Поурочный план тренировок по СФП и ОФП , дни занятий: вторник, четверг

Цели и задачи: Поддержание физических кондиции

* Разминка: 10 минут
* Основная часть:
* Подтягивание на перекладине (дверной проем);
* Отжимание от пола;
* Приседание на одной ноге;
* Лазание на поясе из положения сидя на полу до перекладины (до точки крепления);
* Работа с гантелями;
* Приседание с грузом и подъем груза на грудь с пола (наполненные пластиковые бутыли 5,10 литровые)