План работы 01-30.04.2020 г.

Тренер-преподаватель Перцева Л.В., ДЮСШ №2 , отделение дзюдо

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование (описание) упражнений | Кол.раз | Под-ды | Методические указания |
| 01.04.2020 (Среда) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 10 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 10 | 3 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 02.04.2020 (Четверг) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 10 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 10 | 3 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 03.04.2020 (Пятница) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 10 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 10 | 3 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 06.04.2020 (Понедельник) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 10 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 10 | 3 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 07.04.2020 (Вторник) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 10 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 10 | 3 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 08.04.2020 (Среда) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 10 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 10 | 3 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 09.04.2020 (Четверг) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 10 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 10 | 3 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 10.04.2020 (Пятница) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (пресс) | 10 | 3 | Подложить подушку под голову, выдох при поднятии туловища. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 10 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 10 | 3 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 13.04.2020 (Понедельник) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Пресс сгибание разгибание ног | 10 | 3 | И.п. сед прямые ноги вместе, приподнять на 45 градусов сгибаем и разгибаем ноги. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Прыжки с высоким подниманием колен | 20 | 3 | Руки свободны, ноги на ширине плеч. В прыжке поднимаем колени к животу |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 15 | 2 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 14.04.2020 (Вторник) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Пресс сгибание разгибание ног | 10 | 3 | И.п. сед прямые ноги вместе, приподнять на 45 градусов сгибаем и разгибаем ноги. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Прыжки с высоким подниманием колен | 20 | 3 | Руки свободны, ноги на ширине плеч. В прыжке поднимаем колени к животу |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 15 | 2 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 15.04.2020 (Среда) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Пресс сгибание разгибание ног | 10 | 3 | И.п. сед прямые ноги вместе, приподнять на 45 градусов сгибаем и разгибаем ноги. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Прыжки с высоким подниманием колен | 20 | 3 | Руки свободны, ноги на ширине плеч. В прыжке поднимаем колени к животу |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 15 | 2 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 16.04.2020 (Четверг) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Пресс сгибание разгибание ног | 10 | 3 | И.п. сед прямые ноги вместе, приподнять на 45 градусов сгибаем и разгибаем ноги. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Прыжки с высоким подниманием колен | 20 | 3 | Руки свободны, ноги на ширине плеч. В прыжке поднимаем колени к животу |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 15 | 2 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 17.04.2020 (Пятница) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Пресс сгибание разгибание ног | 10 | 3 | И.п. сед прямые ноги вместе, приподнять на 45 градусов сгибаем и разгибаем ноги. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Прыжки с высоким подниманием колен | 20 | 3 | Руки свободны, ноги на ширине плеч. В прыжке поднимаем колени к животу |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 15 | 2 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 20.04.2020 (Понедельник) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Пресс вертикальные ножницы. | 10 | 3 | И.п. сед прямые ноги приподнять и удержать на 15-20 см, опустить одну ногу вниз, вторую поднимите вверх на угол 45 градусов. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Прыжки в горизонтальном положении «Лесенка» | 20 | 3 | Пряма планка, упор на прямые руки, одна нога прямая упирается на носок, другая согнута, стоит ближе к рукам. В прыжке меняем ноги. |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 15 | 2 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 21.04.2020 (Вторник) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Пресс вертикальные ножницы. | 10 | 3 | И.п. сед прямые ноги приподнять и удержать на 15-20 см, опустить одну ногу вниз, вторую поднимите вверх на угол 45 градусов. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Прыжки в горизонтальном положении «Лесенка» | 20 | 3 | Пряма планка, упор на прямые руки, одна нога прямая упирается на носок, другая согнута, стоит ближе к рукам. В прыжке меняем ноги. |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 15 | 2 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 22.04.2020 (Среда) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Пресс вертикальные ножницы. | 10 | 3 | И.п. сед прямые ноги приподнять и удержать на 15-20 см, опустить одну ногу вниз, вторую поднимите вверх на угол 45 градусов. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Прыжки в горизонтальном положении «Лесенка» | 20 | 3 | Пряма планка, упор на прямые руки, одна нога прямая упирается на носок, другая согнута, стоит ближе к рукам. В прыжке меняем ноги. |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 15 | 2 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 23.04.2020 (Четверг) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Пресс вертикальные ножницы. | 10 | 3 | И.п. сед прямые ноги приподнять и удержать на 15-20 см, опустить одну ногу вниз, вторую поднимите вверх на угол 45 градусов. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Прыжки в горизонтальном положении «Лесенка» | 20 | 3 | Пряма планка, упор на прямые руки, одна нога прямая упирается на носок, другая согнута, стоит ближе к рукам. В прыжке меняем ноги. |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 15 | 2 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 24.04.2020 (Пятница) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Пресс вертикальные ножницы. | 10 | 3 | И.п. сед прямые ноги приподнять и удержать на 15-20 см, опустить одну ногу вниз, вторую поднимите вверх на угол 45 градусов. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Прыжки в горизонтальном положении «Лесенка» | 20 | 3 | Пряма планка, упор на прямые руки, одна нога прямая упирается на носок, другая согнута, стоит ближе к рукам. В прыжке меняем ноги. |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 15 | 2 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 27.04.2020 (Понедельник) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Пресс горизонтальные ножницы. | 10 | 3 | И.п. сед прямые ноги приподнять и удержать на 15-20 см,делаем махи ногами, правая нога должна двигаться влево, левая вправо, затем движение повторяются наоборот, имитируя движение ножниц. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Берпи | 10 | 3 | 1. С положения стоя присядьте, упершись руками в пол. **2.** Переместите одновременно ноги назад, приняв позицию планки на прямых руках. **3.** С положения планки в прыжке быстро подтяните ноги к рукам. **4.** Поднимитесь на ноги и быстро подпрыгните как можно выше, сделав хлопок над головой. |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 15 | 2 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 28.04.2020 (Вторник) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Пресс горизонтальные ножницы. | 10 | 3 | И.п. сед прямые ноги приподнять и удержать на 15-20 см,делаем махи ногами, правая нога должна двигаться влево, левая вправо, затем движение повторяются наоборот, имитируя движение ножниц. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Берпи | 10 | 3 | 1. С положения стоя присядьте, упершись руками в пол. **2.** Переместите одновременно ноги назад, приняв позицию планки на прямых руках. **3.** С положения планки в прыжке быстро подтяните ноги к рукам. **4.** Поднимитесь на ноги и быстро подпрыгните как можно выше, сделав хлопок над головой. |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 15 | 2 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 29.04.2020 (Среда) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Пресс горизонтальные ножницы. | 10 | 3 | И.п. сед прямые ноги приподнять и удержать на 15-20 см,делаем махи ногами, правая нога должна двигаться влево, левая вправо, затем движение повторяются наоборот, имитируя движение ножниц. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Берпи | 10 | 3 | 1. С положения стоя присядьте, упершись руками в пол. **2.** Переместите одновременно ноги назад, приняв позицию планки на прямых руках. **3.** С положения планки в прыжке быстро подтяните ноги к рукам. **4.** Поднимитесь на ноги и быстро подпрыгните как можно выше, сделав хлопок над головой. |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 15 | 2 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |
| 30.04.2020 (Четверг) | | | | |
| 1 | Разминка | 4-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы |
| 2 | Отжимание с упора лежа | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже |
| 3 | Пресс горизонтальные ножницы. | 10 | 3 | И.п. сед прямые ноги приподнять и удержать на 15-20 см,делаем махи ногами, правая нога должна двигаться влево, левая вправо, затем движение повторяются наоборот, имитируя движение ножниц. |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Берпи | 10 | 3 | 1. С положения стоя присядьте, упершись руками в пол. **2.** Переместите одновременно ноги назад, приняв позицию планки на прямых руках. **3.** С положения планки в прыжке быстро подтяните ноги к рукам. **4.** Поднимитесь на ноги и быстро подпрыгните как можно выше, сделав хлопок над головой. |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 15 | 2 |  |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Делать медленно и плавно |