

Группа НП-2 отделение джиу-джитсу

Тренер Бизиенков Д.Б.

<p>10.04</p> <ol style="list-style-type: none">1. Разминка (сайт школы www.sportpetergof.ru) (10 мин)2. Упражнения для совершенствования подвижности суставов (20 минут)3. Ударная техника (руки)-прямые сдвоенные-строенные удары (10 мин)4. Упражнения для развития силовых качеств. - упражнения на мышцы брюшного пресса (10 минут)5. Упражнения на развитие гибкости (Комплекс №1) (10 минут)	<p>11.04</p> <ol style="list-style-type: none">1. Разминка (10 минут)2. Упражнения для совершенствования подвижности суставов (сайт школы www.sportpetergof.ru) (20 минут)3. Ударная техника (ноги)-мая гери -маваши (10 минут)4. Упражнения для развития силовых качеств -упражнения на мышцы брюшного пресса.(10 мин)5. Упражнения на развитие гибкости (Комплекс №1) (10 минут)
<p>13.04</p> <ol style="list-style-type: none">1.Разминка .(15 мин)2.Работа с резиной (резиновая петля) (20 минут) (сайт школы www.sportpetergof.ru)3. Ударная техника (ноги -руки) (40 мин)3. Упражнения на развитие силовых качеств: - отжимания - упражнения на мышцы брюшного пресса (сайт школы www.sportpetergof.ru) (25минут) - комплекс упражнений на развитие гибкости (Комплекс упражнений № 2) (20 мин)	<p>15.04</p> <ol style="list-style-type: none">1.Разминка(10 мин)2. Работа с резиной (резиновая петля) (20 минут)3. Ударная техника(ноги)мая гери-маваши - йоко гери (20 минут)4. Комплекс упражнений для мышц внутренней поверхности бедра (сайт НГУ им. П.Ф. Лесгафта www.lesfat.ru) (20 минут)5. Смешанная тренировка по Д. Попову (сайт школы www.sportpetergof.ru) (40 минут)6. комплекс упражнений для мышц ног и спины (сайт НГУ им. П.Ф. Лесгафта www.lesfat.ru) (10 минут)
<p>17.04</p> <ol style="list-style-type: none">1.Разминка (10 мин)2. Работа с резиной (резиновая петля) (20 минут)2. Одиночные дриллы ВJJ (сайт школы www.sportpetergof.ru) (20 минут)3. Упражнения на развитие гибкости(www.sportpetergof.ru) (10 мин)	<p>18.04</p> <ol style="list-style-type: none">1.Разминка (10 мин)2. Комплекс упражнений для мышц внутренней поверхности бедра (сайт НГУ им. П.Ф. Лесгафта www.lesfat.ru) (10 минут)2. Тренировка для групп НП разработка Д. Бизиенкова (сайт школы www.sportpetergof.ru) (30 минут)3. Упражнения на развитие силовых качеств: - отжимания - упражнения на мышцы брюшного пресса (10минут)
<p>20.04</p>	<p>22.04</p>

<p>1.Разминка (10 мин).</p> <p>2. Смешанная тренировка по Д. Попову (сайт школы www.sportpetergof.ru) (40 минут).</p> <p>3.Ударная техника (комбинация ноги-руки) (20мин)</p> <p>4. Упражнения на развитие силовых качеств: - отжимания (15 минут) - упражнения на мышцы брюшного пресса (15 минут).</p> <p>5. Упражнения на развитие гибкости (Комплекс №1) (20 минут).</p>	<p>1.Разминка (10 мин)</p> <p>2. Работа с резиной (резиновая петля) (20 минут)</p> <p>2. Одиночные дриллы ВJJ (сайт школы www.sportpetergof.ru) (20 минут)</p> <p>3. Отработка ударной техники (бой с тенью)руки (1 мин по 4 подх)(10 мин)</p> <p>4. Техника ударов ногами (20 мин).</p> <p>5 .Комплекс упражнений для развития связочного и опорно-двигательного аппарата (разработка Д.Бизиенкова) (www.sportpetergof.ru от 02.04.20) (30 мин)</p> <p>5. Упражнения на развитие гибкости (Комплекс №1) (10 минут)</p>
<p>24.04</p> <p>1.Разминка (10 мин)</p> <p>2. Работа с резиной (резиновой петлей) (20 минут)</p> <p>2. Одиночные дриллы ВJJ (сайт школы www.sportpetergof.ru) (20 мин)</p> <p>3.Упражнения для развития гибкости (Комплекс №1) (10 минут)</p>	<p>25.04</p> <p>1. Разминка (10 минут)</p> <p>2. Тренировка для групп НП разработка Д. Бизиенкова (сайт школы www.sportpetergof.ru) (40 минут)</p> <p>3. Упражнения на развитие гибкости (Комплекс №1) (10 минут)</p>
<p>27.04</p> <p>1. Разминка (10 минут)</p> <p>2. Одиночные дриллы ВJJ (сайт школы www.sportpetergof.ru) (20 минут)</p> <p>3. Ударная техника (бой с тенью)(1,5 мин. по 4 подх.)</p> <p>4. Иммитация технических действий в положении стоя: - задняя подножка 2x10 в обе стороны; - бросок через бедро 2x10 в обе стороны; - зацеп стопой изнутри 2x10 в обе стороны; - передняя подножка 2x10 в обе стороны (15 минут)</p> <p>5. 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; -поднимание плечевого пояса на правом боку 1 минута; - поднимание плечевого пояса на левом боку 1 минута ; - «книжка» 1 минута.</p> <p>Комплекс выполняется 2 раза (10 минут).</p> <p>5. Упражнения на развитие гибкости (Комплекс №1) (20 минут)</p>	<p>29.04</p> <p>1.Размика (10мин)</p> <p>2. Работа с резиной (резина петля) (20 минут)</p> <p>2. Одиночные дриллы ВJJ (сайт школы www.sportpetergof.ru) (20 минут)</p> <p>3. Комплекс упражнений для развития подвижности опорно-двигательного аппарата аппарата.(20 мин)</p> <p>4. Упражнения на развитие силовой выносливости (разработка Д.А. Матвеева 15 минут)</p> <p>5. Иммитация технических действий в положении стоя: - задняя подножка 2x10 ; - передняя подножка 2x10 ; - бросок через бедро – посадка назад 4x10 на каждую сторону (20 минут)</p> <p>4. Упражнения на развитие гибкости (Комплекс №2) (15 минут)</p>
