

ГБУ СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга

План тренировочных занятий по дзюдо для групп НП-1-3, ТСС-3-4

Тренировки 2ч., 3 часа

Тренер: Козлов Сергей Владимирович

Группа НП-1 (5 часов в неделю)

Дата	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
05.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 15 мин.	. 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 (30 минут) 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; - планка в упоре на предплечьях 1 минута; - поднимание ног из положения лежа на спине до прямого угла 1 минута ; - «велосипед» 1 минута.(30мин.)	15 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.
06.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке.15 мин.	. 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 (30 минут)	15 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.

		<p>5. Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. (30мин.) 	
08.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 30 мин.	<p>. Иммитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (30 минут) <p>5. Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. (30 мин.) 	30 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.
12.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 15 мин.	<p>. Иммитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (30 минут) <p>5. Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловищ из положения лежа 	15 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.

		<p>на спине 1 минута;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.(30мин.) 	
13.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 15 мин.	<p>. Иммитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (30 минут) <p>5. Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. (30 мин.) 	15 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.

Группа НП-3 (6 часов в неделю)

Дата	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
02.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 30 мин.	<p>. Иммитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (30 минут) <p>5. Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины:</p>	30 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.

		<ul style="list-style-type: none"> - 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. (30 мин.) 	
4.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 30 мин.	<p>. Иммитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (30 минут) <p>5. Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. (30 мин.) 	30 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.
07.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 30 мин.	<p>. Иммитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (30 минут) <p>5. Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловищ из положения лежа на спине 1 минута; - поднимание туловища из положения лежа 	30 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.

		<p>на животе 1 минута;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планка в упоре на предплечьях 1 минута; - поднятие ног из положения лежа на спине до прямого угла 1 минута ; - «велосипед» 1 минута. (30 мин.) 	
09.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 30 мин.	<p>. Иммитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (30 минут) <p>5. Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. (30 мин.) 	30 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.
11.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 30 мин.	<p>. Иммитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (30 минут) <p>5. Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	30 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.

		спине до прямого угла 1 минута ; - «велосипед» 1 минута. (30 мин.)	
--	--	---	--

Группа УТ(СС) 3-4 (18 часов в неделю)

Дата	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
02.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 30 мин.	Работа с резиной (бинтом Мартинса) (30 минут). Имитация технических действий в положении стоя: - бросок через бедро 2x10 в обе стороны; (15 мин.) - зацеп стопой изнутри бедро 2x10 в обе стороны; (15 мин.) - бросок через бедро – зацеп изнутри 4x10 на каждую сторону (20 минут). . Упражнения на развитие силовых качеств: - подтягивания на перекладине (20 минут). - упражнения на мышцы брюшного пресса (20 минут).	30 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.
04.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 30 мин.	. Имитация 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) 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;	30 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.

		<ul style="list-style-type: none"> - планка в упоре на предплечьях 1 минута; - поднятие ног из положения лежа на спине до прямого угла 1 минута ; - «велосипед» 1 минута. 	
05.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 30 мин.	<p>Работа с резиной (бинтом Мартинса) (20 минут).</p> <p>Имитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок через бедро 2x10 в обе стороны; - зацеп стопой изнутри бедро 2x10 в обе стороны; - бросок через бедро – зацеп изнутри 4x10 на каждую сторону (20 минут). <p>. Упражнения на развитие силовых качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивания на перекладине (20 минут). - упражнения на мышцы брюшного пресса (20 минут). 	30 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.
06.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 30 мин.	<p>. Имитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>5. Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	30 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.
07.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 30 мин.	. Имитация технических действий в положении стоя:	30 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.

		<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>(15 минут)</p> <p>5. Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
08.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 30 мин.	<p>Работа с резиной (бинтом Мартинса) (20 минут).</p> <p>Имитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок через бедро 2x10 в обе стороны; - зацеп стопой изнутри бедро 2x10 в обе стороны; - бросок через бедро – зацеп изнутри 4x10 на каждую сторону (20 минут). <p>. Упражнения на развитие силовых качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивания на перекладине (20 минут). - упражнения на мышцы брюшного пресса (20 минут). 	30 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.
09.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 30 мин.	<p>. Имитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>(15 минут)</p> <p>5. Упражнения на мышцы брюшного пресса</p>	30 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.

		<p>И спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
11.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 30 мин.	<p>. Иммитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>5. Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	30 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.
12.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 30 мин.	<p>Работа с резиной (бинтом Мартинса) (20 минут).</p> <p>Иммитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок через бедро 2x10 в обе стороны; - зацеп стопой изнутри бедро 2x10 в обе стороны; - бросок через бедро – зацеп изнутри 4x10 на каждую сторону (20 минут). <p>. Упражнения на развитие силовых качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивания на перекладине (20 минут). 	30 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.

		- упражнения на мышцы брюшного пресса (20 минут).	
13.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки на скакалке. 30 мин.	<p>. Иммитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задняя подножка 2x10 в обе стороны; - бросок через бедро 2x10 в обе стороны; - зацеп ступней изнутри 2x10 в обе стороны; - передняя подножка 2x10 в обе стороны (15 минут) <p>5. Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища 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. 	30 мин. Растяжка всего тела Ведение дневника самоконтроля.