

ГБУ СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга

План тренировочных занятий по дзюдо для групп НП-1, НП-1(1)

Тренировки 2 часа

Тренер: Жадобин Дмитрий Александрович

Группа НП-1 (5 часов в неделю)

Дата	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
02.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки через партнера. 30 мин.	. Иммитация технических действий в положении стоя: - бросок через бедро 2x10 в обе стороны - задняя подножка 2x10 в обе стороны; - бросок с захватом головы 2x10 в обе стороны; - подсечка под выставленную ногу 2x10 в обе стороны; - передняя подножка 2x10 в обе стороны (30 минут) 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины и ног: - 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 ; - «берпи» 1 минута.(30мин.)	30 мин. Заминка, растяжка шпагата Ведение дневника самоконтроля.
04.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки через партнера. 30 мин.	. Иммитация технических действий в положении стоя: - бросок через бедро 2x10 в обе стороны - задняя подножка 2x10 в обе стороны; - бросок с захватом головы 2x10 в обе стороны; - подсечка под выставленную ногу 2x10 в	30 мин. Заминка, растяжка шпагата Ведение дневника самоконтроля

		<p>обе стороны;</p> <ul style="list-style-type: none"> - передняя подножка 2x10 в обе стороны (30 минут) <p>5. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины и ног:</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 ; - «берпи» 1 минута.(30мин.) 	
07.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки через партнера. 30 мин.	<p>. Имитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок через бедро 2x10 в обе стороны - задняя подножка 2x10 в обе стороны; - бросок с захватом головы 2x10 в обе стороны; - подсечка под выставленную ногу 2x10 в обе стороны; - передняя подножка 2x10 в обе стороны (30 минут) <p>5. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины и ног:</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 ; - «берпи» 1 минута.(30мин.) 	30 мин. Заминка, растяжка шпагата Ведение дневника самоконтроля
09.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки через партнера. 30 мин.	<p>. Имитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок через бедро 2x10 в обе стороны - задняя подножка 2x10 в обе стороны; 	30 мин. Заминка, растяжка шпагата Ведение дневника самоконтроля

		<ul style="list-style-type: none"> - бросок с захватом головы 2x10 в обе стороны; - подсечка под выставленную ногу 2x10 в обе стороны; - передняя подножка 2x10 в обе стороны (30 минут) <p>5. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины и ног:</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 ; - «берпи» 1 минута.(30мин.) 	
11.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки через партнера. 30 мин.	<p>Имитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок через бедро 2x10 в обе стороны - задняя подножка 2x10 в обе стороны; - бросок с захватом головы 2x10 в обе стороны; - подсечка под выставленную ногу 2x10 в обе стороны; - передняя подножка 2x10 в обе стороны (30 минут) <p>Упражнения на развитие силовых качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимание от пола - Приседание без отягощения - (30 минут) 	30 мин. Заминка, растяжка шпагата Ведение дневника самоконтроля

Группа НП-1(1) (5 часов в неделю)

Дата	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
03.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки через партнера. 30 мин.	Работа с резиной (бинтом мартинса) Иммитация технических действий в положении стоя: - бросок через бедро 2x10 в обе стороны - задняя подножка 2x10 в обе стороны; - бросок с захватом головы 2x10 в обе стороны; - подсечка под выставленную ногу 2x10 в обе стороны; - передняя подножка 2x10 в обе стороны (30 минут) Упражнения на развитие силовых качеств: - Отжимание от пола - Приседание без отягощения - (30 минут)	30 мин. Заминка, растяжка шпагата Ведение дневника самоконтроля
05.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки через партнера. 30 мин.	Работа с резиной (бинтом мартинса) Иммитация технических действий в положении стоя: - бросок через бедро 2x10 в обе стороны - задняя подножка 2x10 в обе стороны; - бросок с захватом головы 2x10 в обе стороны; - подсечка под выставленную ногу 2x10 в обе стороны; - передняя подножка 2x10 в обе стороны (30 минут) Упражнения на развитие силовых качеств: - Отжимание от пола - Приседание без отягощения - (30 минут)	30 мин. Заминка, растяжка шпагата Ведение дневника самоконтроля
08.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки через партнера. 30 мин.	Работа с резиной (бинтом мартинса) Иммитация технических действий в	30 мин. Заминка, растяжка шпагата Ведение дневника самоконтроля

		<p>положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок через бедро 2x10 в обе стороны - задняя подножка 2x10 в обе стороны; - бросок с захватом головы 2x10 в обе стороны; - подсечка под выставленную ногу 2x10 в обе стороны; - передняя подножка 2x10 в обе стороны (30 минут) <p>Упражнения на развитие силовых качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимание от пола - Приседание без отягощения - (30 минут) 	
10.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки через партнера. 30 мин.	<p>Работа с резиной (бинтом мартинса) Имитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок через бедро 2x10 в обе стороны - задняя подножка 2x10 в обе стороны; - бросок с захватом головы 2x10 в обе стороны; - подсечка под выставленную ногу 2x10 в обе стороны; - передняя подножка 2x10 в обе стороны (30 минут) <p>Упражнения на развитие силовых качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимание от пола - Приседание без отягощения - (30 минут) 	30 мин. Заминка, растяжка шпагата Ведение дневника самоконтроля
12.02.2022года	Разминка: ОРУ, прыжки через партнера. 30 мин.	<p>Работа с резиной (бинтом мартинса) Имитация технических действий в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок через бедро 2x10 в обе стороны - задняя подножка 2x10 в обе стороны; - бросок с захватом головы 2x10 в обе стороны; 	30 мин. Заминка, растяжка шпагата Ведение дневника самоконтроля

		<p>- подсечка под выставленную ногу 2x10 в обе стороны;</p> <p>- передняя подножка 2x10 в обе стороны (30 минут)</p> <p>Упражнения на развитие силовых качеств:</p> <ul style="list-style-type: none">- Отжимание от пола- Приседание без отягощения- (30 минут)	
--	--	--	--