

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки  
спортсменов отделения «Дзюдо» с 23 по 28 ноября 2020  
года**

**Тренер-преподаватель: Александров Юрий Валерьевич**

Дата	
23.11.2020 понедельник	<p style="text-align: center;"><b>Разминка</b></p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений 10 мин.</p> <p style="text-align: center;"><b>Основная часть</b></p> <p><b>Работа с борцовской резиной :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Тяга одной рукой на бросок через «плечо».</li><li>2. Тяга одной рукой с захватом отворота.</li><li>3. Тяга 2 руками бросок через «бедро».</li></ol> <p>- каждое упражнение выполняется 10 подходов - по 20 сек. в каждую сторону - между подходами 1 минута отдыха.</p> <p style="text-align: center;"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Растяжка 10 мин.</p>
24.11.2020 вторник	<p style="text-align: center;"><b>Разминка</b></p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений – 10 мин.</p> <p style="text-align: center;"><b>Основная часть</b></p> <p><b>Комплекс упражнений на выносливость:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Отжимания</li><li>2. Подъем туловища (пресс)</li><li>3. Гиперэкстензия (подъем ног и спины одновременно)</li><li>4. «Скалолаз» (поднос ног к рукам в планке)</li><li>5. Упор присев – упор лежа</li><li>6. Прыжки на разножке</li><li>7. Отжимания узким хватом</li></ol> <p>- 20 секунд интенсивной работы - 10 секунд отдыха, 5 кругов - между кругами 3 минуты отдыха.</p> <p style="text-align: center;"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Растяжка 10 минут.</p>

<p>25.11.2020 среда</p>	<p style="text-align: center;"><b>Разминка</b></p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений 10мин.</p> <p style="text-align: center;"><b>Основная часть</b></p> <p><b>Имитация выполнения бросков без партнера:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок через спину с отшагиванием</li> <li>2. Бросок через спину с подшагиванием</li> <li>3. Бросок через спину с подшигиванием и отшагиванием</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Растяжка 10 мин.</p>
<p>26.11.2020 четверг</p>	<p style="text-align: center;"><b>Разминка</b></p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений 10мин.</p> <p style="text-align: center;"><b>Основная часть</b></p> <p><b>Беговая тренировка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег в среднем темпе 40 минут</li> <li>2. Челночный бег 10*10</li> <li>3. Выпады в движении 5 подходов по 30 шагов</li> </ol> <p><b>Заключительная часть.</b></p> <p>Растяжка ног .</p>
<p>27.11.2020 пятница</p>	<p style="text-align: center;"><b>Разминка</b></p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений 10 мин.</p> <p style="text-align: center;"><b>Основная часть</b></p> <p><b>Комплекс работы с резиной на скорость:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тяга влево</li> <li>2. Тяга вправо</li> <li>3. Повороты вправо, влево «передняяподножка»</li> <li>4. Тяга лыжника</li> <li>5. «Молоточки»</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняем 10 кругов</li> <li>- каждое упражнение по 10 секунд на скорость с максимальной выкладкой</li> <li>- между упражнениями нет отдыха</li> <li>- между кругами 3 минуты отдыха</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Растяжка 10 минут.</p>