

**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;">Разминка</p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений 10 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Работа с борцовской резиной :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Тяга одной рукой на бросок через «плечо».2. Тяга одной рукой с захватом отворота.3. Тяга 2 руками бросок через «бедро». <p>- каждое упражнение выполняется 10 подходов - по 20 сек. в каждую сторону - между подходами 1 минута отдыха.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Растяжка 10 мин.</p> |
| 24.11.2020 вторник | <p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений – 10 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Комплекс упражнений на выносливость:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Отжимания2. Подъем туловища (пресс)3. Гиперэкстензия (подъем ног и спины одновременно)4. «Скалолаз» (поднос ног к рукам в планке)5. Упор присев – упор лежа6. Прыжки на разножке7. Отжимания узким хватом <p>- 20 секунд интенсивной работы - 10 секунд отдыха, 5 кругов - между кругами 3 минуты отдыха.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Растяжка 10 минут.</p> |

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