

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения «Дзюдо»**

Тренер Андропова А.А.

Дата	Этапы спортивной подготовки		
	НП-1	ТЭ(СС)-1,2	ТЭ(СС)-3,4,5
15.06	Разминка. ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р. Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых). Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития дзюдо в России». 10мин.		
16.06	Разминка. ОРУ-10мин. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин (1мин отдых). Упражнения на развитие гибкости. Прыжки из положения полного присяда 10с×20р; отжимание из упора впереди на руках 10с×30р. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России». 10мин.		
20.06	Разминка. ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке 10с×1мин; работа с гантелями; подтягивание на перекладине 10с×5раз. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития Олимпийского движения в мире». 10мин.		
21.06	Разминка. ОРУ-10мин. Перекаты с левой на правую ногу 10с×30р; упражнения на гибкость, упражнения с набивными мячами. Планка 10с×1мин. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «ЗОЖ».		
22.06	Разминка. ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Пресс 7с по 20раз. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин. Выпады ногами вперед поочередно 10с по 50раз. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5		

	мин.		
23.06	Разминка. ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р. Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых). Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин.Теория: «Правильное питание». 10мин.		
27.06	Разминка. Силовой комплекс -6 упр. верхние конечности, пресс, нижние конечности (сгибание рук лежа, поднос ног, приседания, сгибание рук за спиной, выпрыгивание, подтягивание на высокой и низкой перекладине, приседания коньковые,) Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин Упражнения гибкость 5 мин.Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин.Теория: «Антидопинговые правила».10мин.		
28.06	Разминка. ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р. Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых). Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин.Теория: «История развития дзюдо в России».10мин.		