

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
<b>29.06</b>	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.		
<b>30.06</b>	Разминка. ОРУ-10мин. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин (1мин отдых). Упражнения на развитие гибкости. Прыжки из положения полного приседа 10с×20р; отжимание из упора взади на руках 10с×30р. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России».10мин.		
<b>01.07</b>	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.		
<b>02.07</b>	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».		
<b>03.07</b>	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.		
<b>04.07</b>	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.		

<b>05.07</b>	<p>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, )</p> <p>Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин</p> <p>Упражнения гибкость 5 мин. Заминка 10мин.</p> <p>Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «Антидопинговые правила».10мин.</p>		
<b>06.07</b>			
<b>07.07</b>	<p>Разминка. ОРУ-10мин.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р.</p> <p>Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р.</p> <p>Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых). Заминка 10мин.</p> <p>Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития дзюдо в России».10мин.</p>		
<b>08.07</b>	<p>Разминка. ОРУ-10мин.</p> <p>Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин</p>		

	(1мин отдых). Упражнения на развитие гибкости. Прыжки из положения полного присяда 10с×20р; отжимание из упора взади на руках 10с×30р. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России».10мин.		
<b>09.07</b>	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.		
<b>10.07</b>			
<b>11.07</b>	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».		
<b>12.07</b>	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.		
<b>13.07</b>	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.		
<b>14.07</b>	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.		
<b>15.07</b>	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 взади на руках 10с×30р. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История		

	развития спортивного движения в России». 10мин.		
<b>15.07</b>	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.		
<b>16.07</b>			
<b>17.07</b>	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».		
<b>18.07</b>	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.		
<b>19.07</b>	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.		
<b>20.07</b>	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.		
<b>21.07</b>	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 взади на руках 10с×30р. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России».10мин.		
<b>22.07</b>	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». 10 мин.		
<b>23.07</b>			
<b>24.07</b>	Разминка. ОРУ-10 мин. Перекаты с левой на правую ногу 10с×30р; упражнения на гибкость, упражнения с набивными мячами. Планка 10с×1 мин. Заминка 10 мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «ЗОЖ».		
<b>25.07</b>	Разминка. ОРУ-10 мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Пресс 7с по 20раз. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1 мин. Выпады ногами вперед поочередно 10с по 50раз. Заминка 10 мин. Дыхательные упражнения 5 мин.		
<b>26.07</b>	Разминка. ОРУ-10 мин. 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×1 мин (1 мин отдых). Заминка 10 мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «Правильное питание». 10 мин.		
<b>27.07</b>	Разминка. ОРУ-10 мин. 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.		
<b>28.07</b>	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 взади на руках 10с×30р. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России».10мин.		
<b>29.07</b>	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.		
<b>30.07</b>			
<b>31.07</b>	Разминка. ОРУ-10мин. Перекаты с левой на правую ногу 10с×30р; упражнения на гибкость, упражнения с набивными		

	<p>мячами. Планка 10с×1мин. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «ЗОЖ».</p>		
<b>01.08</b>	<p>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.</p>		
<b>02.08</b>	<p>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.</p>		
<b>03.08</b>	<p>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.</p>		

<b>04.08</b>	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 взади на руках 10с×30р. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России».10мин.		
<b>05.08</b>	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.		
<b>06.08</b>			
<b>07.08</b>	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».		
<b>08.08</b>	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.		
<b>09.08</b>	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.		
<b>10.08</b>	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.		
<b>11.08</b>	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		

	взадина руках 10с×30р. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России».10мин.		
<b>12.08</b>	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.		
<b>13.08</b>			
<b>14.08</b>	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».		
<b>15.08</b>	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.		
<b>16.08</b>	Разминка. ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание		

	<p>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.</p>		
<b>17.08</b>	<p>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.</p>		
<b>18.08</b>	<p>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 взади на руках 10с×30р.  Заминка 10мин.  Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России».10мин.</p>		
<b>19.08</b>	<p>Разминка. ОРУ-10мин.Прыжки на скакалке 10с×1мин;</p>		

	<p>работа с гантелями;  подтягивание на  перекладине 10с×5раз.  Заминка 10мин.  Дыхательные упражнения  5 мин. Теория: «История  развития Олимпийского  движения в мире». 10мин.</p>		
<b>20.08</b>			
<b>21.08</b>	<p>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».</p>		
<b>22.08</b>	<p>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.</p>		
<b>23.08</b>	<p>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».</p>		

	10мин.		
<b>24.07</b>	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.		
<b>25.07</b>	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 взади на руках 10с×30р. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «История развития спортивного движения в России».10мин.		
<b>26.08</b>	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.		
<b>27.08</b>			



<b>28.08</b>	<p>Разминка. ОРУ-10мин.</p> <p>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».</p>		
<b>29.08</b>	<p>Разминка. ОРУ-10мин.</p> <p>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.</p>		
<b>30.08</b>	<p>Разминка. ОРУ-10мин.</p> <p>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.</p>		

31.08	<p>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.</p>		
-------	---	--	--