

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения
«Дзюдо»

Тренер Чепраков С.Г.

Дата	Этапы спортивной подготовки		
	НП-2	ТЭ(СС)-1,2	ТЭ(СС)-3,4,5
29.06	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.		
30.06	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.		

01.07	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.		
02.07	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».		
03.07	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.		
04.07	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.		
05.07	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.		
06.07			
07.07	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.		

08.07	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.		
09.07	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.		
10.07			
11.07	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».		
12.07	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.		
13.07	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.		
14.07	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.		
15.07	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.		
15.07	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.		
16.07			
17.07	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».		
18.07	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.		
19.07	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.		
20.07	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.		
21.07	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.		
22.07	Разминка. ОРУ-10мин.Прыжки на скакалке 10с×1мин; работа с гантелями;		

	<p>подтягивание на перекладине 10с×5раз.</p> <p>Заминка 10мин.</p> <p>Дыхательные упражнения 5 мин.</p> <p>Теория: «История развития Олимпийского движения в мире».10мин.</p>		
23.07			
24.07	<p>Разминка. ОРУ-10мин.</p> <p>Перекаты с левой на правую ногу 10с×30р;</p> <p>упражнения на гибкость, упражнения с набивными мячами. Планка 10с×1мин. Заминка 10мин.</p> <p>Дыхательные упражнения 5 мин.</p> <p>Теория: «ЗОЖ».</p>		
25.07	<p>Разминка. ОРУ-10мин.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р.</p> <p>Пресс 7с по 20раз. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин.</p> <p>Выпады ногами вперед поочередно 10с по 50раз. Заминка 10мин.</p> <p>Дыхательные упражнения 5 мин.</p>		
26.07	<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.</p> <p>Теория: «Правильное питание». 10мин.</p>		

27.07	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.		
28.07	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.		
29.07	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.		
30.07			
31.07	Разминка. ОРУ-10мин. Перекаты с левой на		

	<p>правую ногу 10с×30р; упражнения на гибкость, упражнения с набивными мячами. Планка 10с×1мин. Заминка 10мин. Дыхательные упражнения 5 мин. Теория: «ЗОЖ».</p>		
01.08	<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>		
02.08	<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: «Правильное питание». 10мин.</p>		
03.08	<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</p>		

	развития дзюдо в России».10мин.		
04.08	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.		
05.08	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.		
06.08			
07.08	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».		
08.08	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.		
09.08	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.		
10.08	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.		
11.08	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.		
12.08	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.		
13.08			
14.08	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».		
15.08	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.		
16.08	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.		
17.08	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.		
18.08	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.		

19.08	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.		
20.08			
21.08	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».		
22.08	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.		
23.08	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.		
24.07	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.		
25.07	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.		
26.08	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.		
27.08			
28.08	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».		
29.08	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.		
30.08	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.		
31.08	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.		