

Тренировочный план (для дистанционного обучения)

Вид спорта ДЗЮДО (тренировочный этап)

Комплекс №1

Время/количество повторений	Разминка	Время/количество повторений	Основная часть	Время/количество повторений	Заключительная часть
3 мин	Ходьба с подъемом колен	5*15 раз	Отжимания от пола	5 мин	Шпагат поперечный
3 мин	Подъем рук и колен	5*15 раз	Подъем туловища, пресс	5 мин	Шпагат продольный
5 раз в каждую сторону	Повороты головы вправо/влево	5*15 раз	Приседания	3*20 сек	Гимнастический мостик
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение плечами вперед/назад	5*15 раз	Бёрпи	3*20 сек	Рыбка
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение локтями	5*15 раз	Подъем ног лежа на спине на полу		
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение запястьями				
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение тазом				
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение ногами				
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение коленями				
10 раз	Наклоны со стойки вперед				
10 раз	Перекаты с ноги на ногу				
10 раз	Выпады				
1 мин	Бег с захлестом голени				

Комплекс №2

Время/количество повторений	Разминка	Время/количество повторений	Основная часть	Время/количество повторений	Заключительная часть
3 мин	Ходьба с подъемом колен	30 мин	Теория: изучение соревновательных правил борьбы дзюдо	5 мин	Шпагат поперечный
3 мин	Подъем рук и колен	30 мин	Теория: ознакомление с техникой приемов из раздела оранжевый пояс	5 мин	Шпагат продольный
5 раз в каждую сторону	Повороты головы вправо/влево			3*20 сек	Гимнастический мостик
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение плечами вперед/назад			3*20 сек	Рыбка
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение локтями				
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение запястьями				
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение тазом				
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение ногами				
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение коленями				
10 раз	Наклоны со стойки вперед				
10 раз	Перекаты с ноги на ногу				
10 раз	Выпады				
1 мин	Бег с захлестом голени				

Комплекс №3

Время/количество повторений	Разминка	Время/количество повторений	Основная часть	Время/количество повторений	Заключительная часть
3 мин	Ходьба с подъемом колен	5*1 мин	Планка на локтях	5 мин	Шпагат поперечный
3 мин	Подъем рук и колен	5*2 мин	Стойка на прямых руках (на полу)	5 мин	Шпагат продольный
5 раз в каждую сторону	Повороты головы вправо/влево	5*1 мин	Уголок	3*20 сек	Гимнастический мостик
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение плечами вперед/назад	5*1 мин	Кибо-дати	3*20 сек	Рыбка
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение локтями	5*1 мин	Гимнастический мостик с подъемом головы		
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение запястьями	5*1 мин	Стойка на прямых руках у стенки		
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение тазом	5*1 мин	Стойка на голове		
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение ногами				
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение коленями				
10 раз	Наклоны со стойки вперед				
10 раз	Перекаты с ноги на ногу				
10 раз	Выпады				
1 мин	Бег с захлестом голени				

Комплекс №4

Время/количество повторений	Разминка	Время/количество повторений	Основная часть	Время/количество повторений	Заключительная часть
3 мин	Ходьба с подъемом колен	3*20 раз каждой рукой	Тренировка на резиновом жгуте: тяга руками	5 мин	Шпагат поперечный
3 мин	Подъем рук и колен	3*20 раз	Тяга руками стоя спиной вперед	5 мин	Шпагат продольный
5 раз в каждую сторону	Повороты головы вправо/влево	4*20 раз	Тяга руками под бросок: морто сеонаги	3*20 сек	Гимнастический мостик
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение плечами вперед/назад	3*50 раз в каждую сторону	Подвороты вперед под бросок: морто сеонаги	3*20 сек	Рыбка
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение локтями				
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение запястьями				
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение тазом				
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение ногами				
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение коленями				
10 раз	Наклоны со стойки вперед				
10 раз	Перекаты с ноги на ногу				
10 раз	Выпады				
1 мин	Бег с захлестом голени				

Тренировочный план

Для групп начальной подготовки

Комплекс №1

Время/количество повторений	Разминка	Время/количество повторений	Основная часть	Время/количество повторений	Заключительная часть
3 мин	Ходьба с подъемом колен	3*15 раз	Отжимания от пола	3 мин	Шпагат поперечный
3 мин	Подъем рук и колен	3*15 раз	Подъем туловища, пресс	3 мин	Шпагат продольный
5 раз в каждую сторону	Повороты головы вправо/влево	3*15 раз	Приседания	3*20 сек	Гимнастический мостик
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение плечами вперед/назад	3*15 раз	Бёрпи	3*20 сек	Рыбка
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение локтями	3*15 раз	Подъем ног лежа на спине на полу		
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение запястьями				
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение тазом				
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение ногами				
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение коленями				
10 раз	Наклоны со стойки вперед				
10 раз	Перекаты с ноги на ногу				
10 раз	Выпады				
1 мин	Бег с захлестом голени				

Комплекс №2

Время/количество повторений	Разминка	Время/количество повторений	Основная часть	Время/количество повторений	Заключительная часть
3 мин	Ходьба с подъемом колен	30 мин	Теория: изучение правил борьбы дзюдо	3 мин	Шпагат поперечный
3 мин	Подъем рук и колен	30 мин	Теория: ознакомление с техникой приемов из раздела 5 кю (желтый пояс)	3 мин	Шпагат продольный
5 раз в каждую сторону	Повороты головы вправо/влево			3*20 сек	Гимнастический мостик
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение плечами вперед/назад			3*20 сек	Рыбка
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение локтями				
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение запястьями				
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение тазом				
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение ногами				
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение коленями				
10 раз	Наклоны со стойки вперед				
10 раз	Перекуты с ноги на ногу				
10 раз	Выпады				
1 мин	Бег с захлестом голени				

Комплекс №3

Время/количество повторений	Разминка	Время/количество повторений	Основная часть	Время/количество повторений	Заключительная часть
3 мин	Ходьба с подъемом колен	3*1 мин	Планка на локтях	3 мин	Шпагат поперечный
3 мин	Подъем рук и колен	3*2 мин	Стойка на прямых руках (на полу)	3 мин	Шпагат продольный
5 раз в каждую сторону	Повороты головы вправо/влево	3*1 мин	Уголок	3*20 сек	Гимнастический мостик
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение плечами вперед/назад	3*1 мин	Кибо-дати	3*20 сек	Рыбка
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение локтями	3*1 мин	Гимнастический мостик с подъемом головы		
10 раз вперед, 10 раз назад	Вращение запястьями	3*1 мин	Стойка на прямых руках у стенки		
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение тазом	3*1 мин	Стойка на голове		
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение ногами				
10 раз вправо, 10 раз влево	Вращение коленями				
10 раз	Наклоны со стойки вперед				
10 раз	Перекаты с ноги на ногу				
10 раз	Выпады				
1 мин	Бег с захлестом голени				