

Год обучения-2

06.05.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	06.05.2020г. 08.00-11.00
Этап/Группа спортивной подготовки	2 год обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия	Учикоми, Силовая ОФП
Требования техники безопасности	Найти свободное место, убрать стулья.

План-конспект занятия по борьбе дзюдо на период карантина в домашних условиях

№	содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть. Разминка: Бег на месте, упражнения на все группы мышц и суставов , растяжка. Отдых Учикми : имитация бросков в право и левую сторону. Отдых	20 минут. 2 минуты. 20 минут. 2 минут.	попить воды. Попить воды.
2.	Основная часть. 10 кругов : <ul style="list-style-type: none">• Отжимание (30 сек.)• Пресс (30 сек.)• Приседание (30 сек.)• Упражнения на спину	45минут.	Перерыв между упражнениями 30сек. Перерыв между кругами 1 минута.

3.	<p>(30сек.) Отдых после 5 кругов и после 10 круга Статика: 3 круга по 1 минуте</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планка • Пресс - уголок • Стулчык • Домик <p>Отдых Заключительная часть. Общеразвивающие упражнения на гибкость.</p>	<p>3 минуты. 24минуты. 3 минуты. 15 минут.</p>	<p>Попить воды. Перерыв между упражнениями 1минута. Перерыв между кругами 1 минута.</p>
----	---	---	--

Год обучения 2

07.05.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	07.05.2020г. 08.00-11.00
Этап/Группа спортивной подготовки	2 года обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия	Работа с резиной, учиками.
Требования техники безопасности	Найти свободное место, убрать стулья, проверить резину чтобы не было разрывов

План-конспект занятия по борьбе дзюдо на период карантина в домашних условиях

№	содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть. Разминка: Бег на месте, упражнения на все группы мышц и суставов , растяжка. Учиками (имитация бросков) Отдых.	20минут. 10 минут. 2 минут.	Возле стенки. Попить воды.
2.	Основная часть. Работа с резиной: 1. Тяга одной рукой 50 раз. 2. Тяга двумя руками в	30 минут.	Резину держать в натянутом положении

	<p>верх 50 раз.</p> <p>3. Тяга двумя руками в стороны 60 раз.</p> <p>Отдых.</p> <p>1. 200 подворотов в обе стороны.</p> <p>2. 200 сбросов в обе стороны.</p> <p>Отдых</p> <p>ОФП :</p> <p>1. Отжимание 150 раз</p> <p>2. Пресс 150 раз</p> <p>3. Приседания 150 раз</p> <p>Отдых</p>	<p>2 минуты.</p> <p>10 минут.</p> <p>10 минут.</p> <p>2 минуты.</p> <p>30 минут.</p> <p>2 минуты.</p>	<p>Попить воды.</p> <p>При подворотах руки держать перед собой.</p> <p>Попить воды.</p>
3.	<p>Заключительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гибкость.</p>	<p>10 минут.</p>	<p>Попить воды.</p>

Год обучения 2

08.05.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	08.05.2020г. 08.00-11.00
Этап/Группа спортивной подготовки	2 года обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия	Работа с резной, ОФП
Требования техники безопасности	Найти свободное место, убрать стулья.

План-конспект занятия по борьбе дзюдо на период карантина в домашних условиях

№	содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть. Разминка: Бег на месте, упражнения на все группы мышц и суставов , растяжка. Отдых.	20минут. 2 минут.	Попить воды.
2.	Основная часть. Работа с резиной: 1. Тяга одной рукой 30 раз. 2. Тяга двумя руками в верх 30 раз. 3. Тяга двумя руками в стороны 40 раз.	20 минут.	Резину держать в натянутом положении Попить воды.

	Отдых. 1. 100 подворотов в обе стороны. 2. 100 сбросов в обе стороны.	2 минуты. 6 минут. 6 минут.	При подворотах руки держать перед собой. Попить воды.
	Отдых ОФП : 1. Отжимание 100 раз 2. Пресс 100 раз 3. Приседания 100 раз	2 минуты. 20 минут.	 Попить воды.
3.	Отдых Заключительная часть. Общеразвивающиеся упражнения на гибкость.	2 минуты. 10 минут.	