

Год обучения 4

06.05.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	06.05.2020г. 14.00-17.00
Этап/Группа спортивной подготовки	4 год обучения
Направленность тренировочного занятия	дзюдо
Содержания тренировочного занятия Требования техники безопасности	Учикоми, Силовая ОФП 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	20 минут. 2 минуты.	попить воды.
2.	Основная часть. 10 кругов : с утяжелителями веса 5-10кг. 1. Отжимание (30 сек.) 2. Пресс (30 сек.) 3. Приседание (30 сек.) 4. Упражнения на спину	45минут.	Гантели или бутыл с водой Перерыв между упражнениями 30сек. Перерыв между кругами 1 минута.

	(30сек.) Отдых после 5 кругов и после 10 круга Статика: 3 круга по 2 минуте. 1. Планка 2. Пресс - уголок 3. Стулчик 4. Домик Отдых	3 минуты. 36 минуты. 3 минуты.	Попить воды. Перерыв между упражнениями 1минута. Перерыв между кругами 1 минута.
3.	Заключительная часть. Общеразвивающие упражнения на гибкость.	15 минут.	

Год обучения 4

07.05.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	07.05.2020г. 14.00-17.00
Этап/Группа спортивной подготовки	4 года 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 : 1. Отжимание (30 сек.) 2. Пресс (30 сек.)	45минут.	Перерыв между упражнениями 30сек.

	<p>3. Приседание (30 сек.)</p> <p>4. Упражнения на спину (30сек.)</p> <p>Отдых после 5 кругов и после 10 круга</p> <p>Статика: 3 круга по 1 минуте</p> <p>1. Планка</p> <p>2. Пресс - уголок</p> <p>3. Стулчык</p> <p>4. Домик</p> <p>Отдых</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гибкость.</p>	<p>3 минуты.</p> <p>24минуты.</p> <p>3 минуты.</p> <p>15 минут.</p>	<p>Перерыв между кругами 1 минута.</p> <p>Попить воды.</p> <p>Перерыв между упражнениями 1минута.</p> <p>Перерыв между кругами 1 минута.</p>
--	--	---	--

Год обучения 4

08.05.2020г.

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Сиразеев Равиль Ильдусович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	08.05.2020г. 14.00-17.00
Этап/Группа спортивной подготовки	4 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	30 минут.	Резину держать в натянутом положении

	<p>раз.</p> <p>2. Тяга двумя руками в 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>2 минуты.</p> <p>10 минут.</p>	<p>Попить воды.</p>