

## **Комплекс упражнений по дзюдо на июнь**

### **11 июня четверг**

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. Отжимание от пола 10 раз, пять серий.
2. Упражнение на брюшной пресс по 10 раз, пять серий.
3. Приседание по 10 раз, пять серий.
4. Подтягивание на перекладине по 5 раз, пять серий.
5. Прыжки поочередно на каждой ноге по 5 раз, пять серий.

### **15 июня понедельник**

#### **Скоростные упражнения**

1. Бег на короткие дистанции ( 9-10 метров), 5 серий, с перерывом между сериями в 1 минуту.
2. Отжимание от пола на скорость в течении 10 секунд, отдых между сериями 1 минута, 5 серий.
3. Пресс на спине на скорость, 5 серий по 10 секунд, с отдыхом в 1 минуту.
4. Приседание на скорость 5 серий по 10 секунд, с перерывом между сериями 1 минута.

### **16 июня вторник**

Упражнения со скакалкой:

1. Прыжки на месте на одной и двух ногах с незначительным сгибанием в коленных суставах.
2. Прыжки в полуприседе на двух ногах, со сменой ног.
3. прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.
4. Беговые упражнения со скакалкой.

### **17 июня среда**

#### **Упражнения для развития силы**

1. С набивными мячами: бросковые упражнения из различных исходных положений вертикально вверх, вперед-вверх, от груди, из-за головы, снизу-вперед; толчки мяча ногами, лежа на спине.
2. Бег, прыжки, многоскоки в утяжеленных условиях (на песке, в гору, против ветра), с использованием утяжеленных манжет, жилетов и поясов; бег с тормозным устройством
3. Отжимание в упоре на скамейке или на полу.
4. Поднимание ног или туловища из положения лежа на спине.
5. Смена ног в выпаде прыжком.
6. Выпрыгивание вверх из приседа.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Приседания на одной ноге

### **18 июня четверг**

Упражнения с отягощениями (гантели, гири, мешки с песком):

1. Наклоны вперед, назад; повороты в стороны, подъемы; вращения; броски.
2. Ходьба на передней части стопы, перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами.
3. Подскоки, прыжки и выпрыгивания; бег с различными отягощениями.
5. Выпрыгивания и подскоки с отягощениями.

### **19 июня пятница**

#### **Упражнения на выносливость**

1. Делается 5 упражнений подряд без остановки по 10 раз 5 серий с перерывом между

сериями 2 минуты:

1. Бег на месте с высоко поднятыми коленями.
2. Отжимание от пола.
3. Пресс на спине.
4. Выпрыгивание вверх из нижнего положения.
5. Пресс на животе.

### **22 июня понедельник**

Упражнения с партнером:

1. Сгибание и разгибание туловища, сидя лицом и спиной друг к другу; вставание из положения сидя спиной.
2. Упражнения в сопротивлении стоя, сидя лицом друг к другу; сгибание и разгибание рук в упоре; подъем таза из упора лицом вниз и вверх, ноги в руках партнера.
3. Сгибание и разгибание ног, стоя лицом друг к другу.
4. Перетягивание, выталкивание и выпрыгивание с партнером, взявшись под локти.
5. Прыжки и бег в сопротивлении, с помощью партнера и с использованием его веса.

### **23 июня вторник**

#### **Специальные упражнения со скакалкой**

1. И.п. – стойка скакалка сложена вчетверо внизу. 1 – вверх, натягивая скакалку; 2 – подняться на носки и потянуться, 3 – 4 – и.п.
  2. И.п. – широкая стойка, скакалка сложена вдвое за головой, руки согнуты вперед. 1 – левую руку в сторону, натягивая скакалку, правую руку за голову и поворот туловища влево, 2 – и.п.; 3–4 – то же в другую сторону.
  3. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо внизу сзади. 1–2 – наклоны вперед, руки назад, натягивая скакалку; 3–4 – и.п.
  4. И.п. – стойка на коленях, скакалка сложена вдвое внизу. 1–3 натягивая скакалку, руки вверх-наружу, правую ногу в сторону вправо, 4 – и.п., 5–8 – то же в другую сторону.
- И.п.– стойка скакалка сложена вдвое за головой на плечах, руки согнуты вперед. Движения согнутыми руками вперед-назад, как при беге, постепенно ускоряя и замедляя темп.

### **25 июня четверг**

#### **Упражнения для развития силы**

1. С набивными мячами: бросковые упражнения из различных исходных положений вертикально вверх, вперед-вверх, от груди, из-за головы, снизу-вперед; толчки мяча ногами, лежа на спине.
2. Бег, прыжки, многоскоки в утяжеленных условиях (на песке, в гору, против ветра), с использованием утяжеленных манжет, жилетов и поясов; бег с тормозным устройством
3. Отжимание в упоре на скамейке или на полу.
4. Поднимание ног или туловища из положения лежа на спине.
5. Смена ног в выпаде прыжком.
6. Выпрыгивание вверх из приседа.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Приседания на одной ноге

### **26 июня пятница**

#### **Специальные упражнения с резиновым эспандером**

Устанавливаем резиновый эспандер или жгут на прочное основание на высоте от пола около 1.5 метра.

1. Берем правой рукой оба конца жгута и тянем на себя 20 раз.
2. Берем левой рукой оба конца жгута и тянем на себя 20 раз.
3. Берем обеими руками жгут, корпус наклоняем вперед и тянем 20 раз.
4. Встаем спиной к месту крепления жгута и тянем от себя 20 раз.

### **29 июня понедельник**

#### **Упражнения для развития быстроты**

1. Быстрая, активная работа рук в положении стоя на месте.

2. Бег на месте и в упоре с максимальной частотой шагов.
3. Быстрая, темповая смена ног из положения высокой и низкой разножки.
4. Амплитудное, быстрое круговое вращение ногами в положении стоя на лопатках.
5. То же - в положении виса на перекладине.
6. Бег укороченными шагами по меткам с максимальной частотой.
7. Бег с ускорением с последующим бегом по инерции.

Упражнения выполняются повторно, с интервалом отдыха в 2 - 3 мин., интенсивность нагрузки – 90 - 100% от максимальной, продолжительность – 2 - 3 с., количество повторений – 5 - 8 раз.

### **30 июня вторник**

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

1. Старт из различных исходных положений.
2. Прыжки на одной и двух ногах с отягощением.
3. Прыжки по лестнице вверх и вниз на одной и двух ногах.
4. Прыжки с подтягиванием ног к груди на месте ("лягушка") и с продвижением вперед ("кенгуру").
5. Запрыгивания на возвышения различной высоты.
6. Спрыгивание с опоры с последующим прыжком вверх.
7. Прыжки через предметы (набивные мячи, барьеры).
8. Многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу.
9. Подъем на переднюю часть стопы.