

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.