

Тренировочные занятия
для групп начальной подготовки по дзюдо.

Вводная часть

Задача на занятие

Разминка:

1.ОРУ 15 мин. (вращение головой, в плечевом суставе, в локтевом суставе, туловищем, в таза-бедренном суставе, коленях, кисти рук и стопы ног, скручивание туловища). Ходьба на месте. Бег на месте. Бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени. Выпады поочередно правой, левой ногой.

Специальная разминка:

Приставной шаг два шага в право, два шага влево. 20 сек работа 10 сек отдых x 5 раз

Приставной шаг с низкого седа шага в право, два шага влево. 20 сек работа 10 сек отдых x 5 раз

Тараканий бег вперед, назад. 20 сек работа 10 сек отдых x 3 раз

Тараканий бег правым, левым боком. 20 сек работа 10 сек отдых x 3 раз

Кувырок вперед 10 раз

Кувырок назад 10 раз

Колесо правым, левым боком по 10 раз

Имитация броска передняя, задняя подножка, бросок через спину со стойки с подбивом под плечо, классическая спина со стойки, бросок через бедро, бросок задняя подножка с подбивом под плечо. Каждый бросок 25 раз вправо, 25 раз влево

Основная часть.

Лежа на спине отрываем голову и замираем в таком положении 40 сек. 5 сек. отдых

Лежа на животе отрываем руки и колени 40 сек. 5 сек. отдых

Планочка. 40 сек. 5 сек. Отдых

Круговая:

Отжимания

Приседания

Складочка

Упражнение на спину

Упражнение на 4 счёта

1 круг, 2 круг, 3 круг: 30 сек. работа 30 сек. отдых

Заключительная часть

Работа на растяжку: шпагаты на правую, левую ноги, поперечный шпагат 1 мин. На каждый шпагат; ноги в стороны наклоны к правой, левой ногам, в середину 15 наклонов в каждую сторону; ноги вместе наклоны лбом достать колени 15 раз; на животе руками упираемся в пол прогибаемся в спине 30 секунд 30 отдых 2 раза.