

План тренировочных занятий группа ТСС-2/ группа НП-3

Отделение ДЗЮДО/ тренер Хоментовский Н.К.

Даты тренировочных занятий : 30 марта ПН, 1 апреля СР, 3 апреля ПТ;

1 круг!

- 1 Отжимания от пола руки вперед-назад;
- 2 Берпи;
- 3 Подтягивания на перекладине;
- 4 Лёжа на спине пресс, ноги влево - вправо, как дворники у машины, не касаясь земли;
- 5 Пресс колени - локти;
- 6 Лёжа на животе прогибания в спине, руки и ноги вверх ;
- 7 Лыжник;
- 8 Прыжки колени к груди;
- 9 Паук на спине, скручиваемся влево-вправо;
- 10 Бег на месте с высоким подниманием бедра;

все упражнения выполняются по 10 раз!

между упражнениями отдых 20 секунд!

между кругами отдых 5 мин!

2 круг!

- 1 Отжимания от пола руки узко-широко;
- 2 Упор присев - упор лёжа;
- 3 Подъем ног к перекладине;
- 4 Выпрыгивания вверх из полного приседа!
- 5 Подтягивания обратным хватом (женский);
- 6 Лёжа на животе, плавём брассом, ноги оторваны от пола;
- 7 Выседы ;
- 8 Учиками передней подножки; 10 раз
- 9 На корточках руки на бёдрах прыжки в сторону, (5 влево+5 вправо) 10 прыжков
- 10 Забегания в стороны; 20 сек

все упражнения выполняются по 10 раз!

между упражнениями отдых 20 секунд!

между кругами отдых 5 мин!

3 круг!

- 1 Отжимания от пола широчайший хват;
- 2 Лечь-встать;
- 3 Пресс «книжка» руки и ноги прямые;
- 4 Руки за головой прыжки разножка, спина прямая;
- 5 Лёжа на спине, ноги на скамейке (диван, стул), лопатки на полу, поднимаем и опускаем таз вверх - вниз;
- 6 Прыжки с колен на ноги;
- 7 Отжимания + пресс;
- 8 Паук на животе прыжком меняем руки - ноги; (левая рука - правая нога и наоборот)
- 9 Руки в упоре на полу, ноги делают полный круг (нижний брейк)
- 10 Учиками подхват кен-кен в свой круг прыгаем на одной ноге;

Растяжка

10 мин

План тренировочных занятий **группа ТСС-2 / группа НЦ-1**

Даты тренировочных занятий : 31 марта ВТ, 2 апреля ЧТ, 4 апреля СБ;

| Содержание | Дозировка |
|--|---|
| 1. Подготовительная часть (разминка) | |
| | |
| 2. Основная часть | |
| Индивидуальное задание для дома! <ul style="list-style-type: none">• Разминка 5 мин• Отжимания от пола 200 раз• Подтягивания на турнике 100 раз• Подъем ног к перекладине 50 раз• Подтягивания на турнике 50 раз (обратный хват)• Отжимания на брусьях 100 раз (у кого нет брусьев ноги на диван, руки на полу или используем 2 табурета)• Выпрыгивания вверх из низкого приседа 100 раз;• Пресс «книжка» 50 раз;• Растяжка | Каждое упражнение можно делить на подходы. Отдых можно варьировать произвольно. |

План тренировочных занятий **группа ТСС-2/ группа НП-3**

Даты тренировочных занятий : 6 апреля ПН, 8 апреля СР, 10 апреля ПТ;

| | |
|--|--|
| <p>- <u>разминка 5 мин!</u></p> <p>- <u>работа на резине: 35-40 мин</u></p> <p>1)правым боком - тяга правой рукой до выпрямления руки в локте; 2) левым боком - тяга левой рукой до выпрямления руки в локте; 3)тяга в правой стойке (пр нога впереди) двумя руками вверх; 4)тяга в левой стойке (л нога впереди) двумя руками вверх; 5)тяга вверх-вниз (фронтальная стойка); 6) подвороты на бросок через плечо со стойки вправо; 7) подвороты на бросок через плечо со стойки влево; 8) подвороты на бросок через спину со стойки в свою сторону; 9) подвороты на обратную спину со стойки; 10) подвороты на переднюю подножку / подхват ; 11) передвижение + подворот в комбинации ногами;</p> <p>- <u>ОФП суперсерия:</u> (Подтягивания + отжимания от пола + выпрыгивания вверх из полного приседа)</p> | <p>Каждое упражнение выполняем 5 подходов по 20 сек, с отдыхом в 20 сек!</p> <p>(Выполняем по принципу «лестница» доходим до 10 раз только в одну сторону)</p> |
| Растяжка | |

План тренировочных занятий **группа ТСС-2**

Даты тренировочных занятий : 7 апреля ВТ, 9 апреля ЧТ, 11 апреля СБ;

| | |
|---|--|
| <p>- <u>разминка 5 мин!</u></p> <p>- <u>работа с партнером в кимоно: 35-40 мин</u></p> <p><u>I УЧИКОМИ</u></p> <p>1)учикоми на месте - тяга вверх; 2) учикоми o-soto-otoshi задняя подножка маховая; 3) учикоми o-soto-otoshi задняя подножка с постановкой ноги на носок; 4) учикоми seoi-nage morote спина со стойки; 5) учикоми seoi-nage плечо со стойки вправо и влево; 6) учикоми o-uchi-gari зачем изнутри разноименной ногой; 7) учикоми ko-uchi-gari зачем изнутри одноименной ногой; 8) учикоми sode-tsurikomi-goshi обратная спина со стойки; 9) учикоми tai-otoshi передняя подножка; 10) учикоми koshi-guruma бросок через бедро с захватом головы; 11) учикоми вперед - назад комбинация; 12) учикоми вперед - назад комбинация №2;</p> <p>- <u>II РАБОТА НА ЗАХВАТАХ (против соперника в одноименной стойке)</u></p> <p>1) Ловим 2мя руками рабочую руку + набор; 2) Набор через рукав снизу + партнер прицепляется на ваш рукав + срыв; 3) Набор подачей + партнер прицепляется на ваш рукав + срыв; 4) Набор через штангу + партнер кидает руку сверху + локтем не даем набирать пантеру хват / вытаскиваем плечо в случае, если партнеру все-таки удалось прицепиться сверху; 5) Штанга - штанга, вылезает под рукой в отворот или на верхушку + срыв захвата! 6) Отрываем свой рукав, партнер держит со всей силы</p> <p>- <u>III вис на кимоно</u></p> | <p>Каждое упражнение выполняем по 10 раз, с отдыхом 10 сек! Скорость выполнения выше средней.</p> <p>(Выполняем по 30 раз каждое упражнение)</p> <p>3 серии по 1 мин/ 1 мин отдыха</p> |
| Растяжка | 10 мин |

План тренировочных занятий **группа НП-1**

Даты тренировочных занятий : 7 апреля ВТ, 9 апреля ЧТ, 11 апреля СБ;

| | Описание тренировок |
|--|---|
| <p>- <u>разминка 5 мин!</u></p> <p>- <u>работа на резине: 35-40 мин</u></p> <p>1) правым боком - тяга правой рукой до выпрямления руки в локте;</p> <p>2) левым боком - тяга левой рукой до выпрямления руки в локте;</p> <p>3) тяга в правой стойке (пр нога впереди) двумя руками вверх;</p> <p>4) тяга в левой стойке (л нога впереди) двумя руками вверх;</p> <p>5) тяга вверх-вниз (фронтальная стойка);</p> <p>6) подвороты на бросок через плечо со стойки вправо;</p> <p>7) подвороты на бросок через плечо со стойки влево;</p> <p>8) подвороты на бросок через спину со стойки в свою сторону;</p> <p>9) тяга на переднюю подсечку вправо;</p> <p>10) тяга на переднюю подсечку влево;</p> <p>11) подвороты на переднюю подножку / подхват ;</p> <p>12) плечо с колен - тяга;</p> <p>13) передвижение + подворот в комбинации ногами;</p> <p>- <u>цепочка на резине 5 мин! (5 кругов)</u></p> <p>-учикоми 10 сек;</p> <p>-тянуть 10 сек;</p> <p>-учикоми в движении 10 сек;</p> <p>-швунг 10 сек;</p> <p>-толкать 10 сек;</p> <p>-бабочка 10 сек;</p> <p>- <u>ОФП суперсерия:</u> (Подтягивания + отжимания от пола + выпрыгивания вверх из полного приседа)</p> <p>- Растяжка</p> | <p>Каждое упражнение выполняем 3 подхода по 20 сек, с отдыхом в 20 сек!</p> <p>(10сек на каждое упражнение, выполняем без отдыха)</p> <p>(Выполняем по принципу «лестница» доходим до 10 раз только в одну сторону)</p> <p>10 мин</p> |

План тренировочных занятий **группа НП-1**

Даты тренировочных занятий : 14 апреля ВТ, 16 апреля ЧТ, 18 апреля СБ;

| Содержание | Дозировка |
|--|---|
| 1. Подготовительная часть (разминка) | |
| | |
| 2. Основная часть | |
| Индивидуальное задание для дома! <ul style="list-style-type: none">• Отжимания от пола с хлопками ноги лежат на диване 50 раз;• Спина (прогибание в спине лежа на животе «лодочка») 50 раз;• Чемоданчик 50 раз;• Заскоки на ступень двумя ногами 50 раз;• Резина тяга резины вверх-вниз из фронтальной стойки 50 раз;• Прыжки колени к груди 50 раз;• УПОР ПРИСЕВ- УПОР ЛЕЖА 50 раз;• Растяжка | Каждое упражнение можно делить на подходы. Отдых можно варьировать произвольно. |

План тренировочных занятий **группа НП-1**

Даты тренировочных занятий : 21 апреля ВТ, 23 апреля ЧТ, 25 апреля СБ;

| Содержание | Дозировка |
|---|---|
| 1. Подготовительная часть (разминка) | |
| | |
| 2. Основная часть | |
| Индивидуальное задание для дома! <ul style="list-style-type: none">• Отжимания от пола + книжка пресс «лестница» (5 отжиманий + 5 книжка, 10 раз,15,20,25,20,15,10,5)• Подтягивания на турнике 50 раз ;• Подъем ног к перекладине 50 раз; • Отжимания на брусьях 50 раз (у кого нет брусьев ноги на диван, руки на полу или используем 2 табурета)• Выпрыгивания вверх из полного приседа 50 раз;• Подвороты на резине 100 раз;• Заминка | Каждое упражнение можно делить на подходы. Отдых можно варьировать произвольно. |

План тренировочных занятий **группа НП-1**

Даты тренировочных занятий : 28 апреля ВТ, 30 апреля ЧТ, 2 мая СБ;

| Содержание | Дозировка |
|---|---|
| 1. Подготовительная часть (разминка) | |
| | |
| 2. Основная часть | |
| Индивидуальное задание для дома! <ul style="list-style-type: none">• Отжимания от пола 50 раз (руки узко-широко)• Подтягивания на турнике 50 раз обычный хват• Подтягивания на турнике 50 раз обратный хват• Подтягивания на турнике 30 раз широчайший хват, голова за перекладину• Подъем ног к перекладине 50 раз• Отжимания на брусьях 50 раз (у кого нет брусьев ноги на диван, руки на полу или используем 2 табурета)• Берпи 50 раз;• Подвороты на резине 50 раз;• Заминка | Каждое упражнение можно делить на подходы. Отдых можно варьировать произвольно. |

План тренировочных занятий **группа НП-1**

Даты тренировочных занятий : 5 мая ВТ, 7 мая ЧТ, 9 мая СБ;

| Содержание | Дозировка |
|---|---|
| 1. Подготовительная часть (разминка) | |
| | |
| 2. Основная часть | |
| <ul style="list-style-type: none">• Отжимания от пола руки вперед-назад 50 раз;• Отжимания от пола широчайший хват 50 раз;• Отжимания от пола руки узко-широко 50 раз; • Прогибания в спине лежа на животе «лодочка» 50 раз;• Пресс «книжка» руки и ноги прямые 100 раз;• Прыжки из полного приседа в длину 50 раз;• Резина:<ol style="list-style-type: none">1) тяга вверх 50 раз из фронтальной стойки;2) тяга одной рукой (левой и правой рукой 2x50);3) тяга в правой и левой стойке 2мя руками (2x25);4) подвороты 50 раз;• Растяжка | Каждое упражнение можно делить на подходы. Отдых можно варьировать произвольно. |

План тренировочных занятий **группа НП-1**

Даты тренировочных занятий : 12 мая ВТ, 14 мая ЧТ, 16 мая СБ;

| Содержание | Дозировка |
|---|---|
| 1. Подготовительная часть (разминка) | |
| | |
| 2. Основная часть | |
| <ul style="list-style-type: none">• Подтягивания на кимоно 50 раз;• Подъем ног в висе на кимоно 50 раз;• Берпи 50 раз;• Бицепс на резине 50 раз;• Тяга на резине «бабочка» отведение рук в стороны, ногами наступив на резину 50 раз;• Резина подвороты в передвижении 100 раз;• Отжимания на брусьях 50 раз;• Прыжки на корточках лев и пр боком 50 раз;• Заминка / растяжка | Каждое упражнение можно делить на подходы. Отдых можно варьировать произвольно. |

План тренировочных занятий **группа НЦ-1**

Даты тренировочных занятий : 19 мая ВТ, 21 мая ЧТ, 23 мая СБ;

| Содержание | Дозировка |
|---|---|
| 1. Подготовительная часть (разминка) | |
| | |
| 2. Основная часть | |
| <ul style="list-style-type: none">• Отжимания от пола 200 раз;• Подтягивания на турнике обычный хват 50 раз;• Махи ногами лев + пр 150 раз; • Прогибания в спине лежа на животе «лодочка» 100 раз;• Пресс подъем ног к перекладине 50 раз;• Выпрыгивания вверх из полного приседа 100 раз;• Резина:<ol style="list-style-type: none">1) тяга вверх 50 раз из фронтальной стойки;2) тяга одной рукой (левой и правой рукой 2x50);3) тяга в правой и левой стойке 2мя руками (2x25);4) подвороты 50 раз плечо вправо + влево;5) подвороты 50 раз спина со стойки;6) подвороты 50 раз передняя подножка или подхват!• Растяжка | Каждое упражнение можно делить на подходы. Отдых можно варьировать произвольно. |

План тренировочных занятий **группа НП-1**

Даты тренировочных занятий : 26 мая ВТ, 28 мая ЧТ, 30 мая СБ;

| Содержание | Дозировка |
|---|---|
| 1. Подготовительная часть (разминка) | |
| | |
| 2. Основная часть | |
| <ul style="list-style-type: none">• Подтягивания на кимоно 50 раз;• Подтягивания на турнике обратный хват 50 раз;• Берпи 50 раз;• Бицепс на резине 50 раз;• Тяга на резине «бабочка» отведение рук в стороны, ногами наступив на резину 50 раз;• Резина: подвороты 200 раз;• Отжимания на брусьях 50 раз;• Пресс разводка ног в стороны на брусьях 50 раз;• Заминка | Каждое упражнение можно делить на подходы. Отдых можно варьировать произвольно. |

План тренировочных занятий **группа ТСС-2/ группа НП-3**

Даты тренировочных занятий : 13 апреля ПН, 15 апреля СР, 17 апреля ПТ;

| | |
|---|---|
| <p>- <u>разминка 5 мин!</u></p> <p>- <u>работа с партнером в кимоно: 35-40 мин</u></p> <p><u>I УЧИКОМИ</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) учикоми на месте - тяга вверх;2) учикоми передняя подсечка sasai-tsurikomi-ashi;3) учикоми подсечка изнутри ko-uchi-gari;4) учикоми задняя подкожка+передняя подсечка;5) учикоми спина со стойки + обратная спина;6) учикоми o-uchi-gari+seoi-nage;7) учикоми seoi-nage влево + вправо;8) учикоми ko-uchi-gari (подсечка изнутри);9) «болтушка»;10) зашагивание с косого захвата;11) «корейская» спина;12) учикоми обратная спина влево + вправо;13) учикоми вперед - назад комбинация;14) учикоми вперед - назад комбинация №2; <p>! цепочка с партнером 5 мин!! борьба на захватах!</p> <p>- <u>II РАБОТА НА ЗАХВАТАХ (набор захватов в разноименной стойке)</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) Набор через ближний отворот подачей отворота + выход на рукав;2) Набор через ближнюю руку и дальний отворот;3) Набор через ближний отворот + выход на верхушку;4) Рука на ближнем отвороте, работа внутри - снаружи;5) Освобождаем плечо, мы на ближнем отвороте, партнер на верхушке;6) Перетягиваем рукавную в обмене рукав-отворот; <p>- III вис на кимоно</p> | <p>Каждое упражнение выполняем по 10 раз, с отдыхом 10 сек! Скорость выполнения выше средней.</p> <p>каждые 15 сек борьба на захватах + подворот</p> <p>(Выполняем по 30 раз каждое упражнение)</p> <p>3 серии по 1 мин/ 1 мин отдыха</p> |
| Растяжка | 10 мин |

План тренировочных занятий **группа ТСС-2**

Даты тренировочных занятий : 14 апреля ВТ, 16 апреля ЧТ, 18 апреля СБ;

| Содержание | Дозировка |
|---|---|
| 1. Подготовительная часть (разминка) | |
| | |
| 2. Основная часть | |
| 1. Подтягивания на кимоно 5 подходов по 12-15 раз; 2. Резина тяга сидя 5 подходов по 12-15 раз; 3. Резина бицепс 5 подходов по 12-15 раз; 4. Отжимания на брусьях с весом по 5 подходов по 12-15 раз; 5. Пресс (15 х подъем ног на брусьях + 20 х книжка + 1 мин планка); 3 серии отдых 2 мин между сериями; 6. Заскоки на ступень 7 сек через 7 сек 5 мин работа; 7. Махи ногами на подхват 50 раз; 8. Растяжка | все упражнения выполняются 5 подходов! между упражнениями отдых 1 мин! |

План тренировочных занятий **группа ТСС-2/ группа НП-3**

Даты тренировочных занятий : 20 апреля ПН, 22 апреля СР, 24 апреля ПТ;

| | |
|---|--|
| <p><u>РАБОТА НА РЕЗИНЕ!</u> <u>разминка 5 мин!</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) правым боком - тяга правой рукой до выпрямления руки в локте;2) левым боком - тяга левой рукой до выпрямления руки в локте;3) тяга в правой стойке (пр нога впереди) двумя руками вверх;4) тяга в левой стойке (л нога впереди) двумя руками вверх;5) тяга вверх-вниз (фронтальная стойка);6) подвороты на бросок через плечо со стойки вправо;7) подвороты на бросок через плечо со стойки влево;8) подвороты на бросок через спину со стойки в свою сторону;9) тяга на переднюю подсечку вправо;10) тяга на переднюю подсечку влево;11) подвороты на переднюю подножку / подхват ;12) плечо с колен - тяга;13) передвижение + подворот в комбинации ногами; <p>- <u>цепочка на резине 5 мин! (5 кругов)</u> -учикоми 10 сек; -тянуть 10 сек; -учикоми в движении 10 сек; -швунг 10 сек; -толкать 10 сек; -бабочка 10 сек;</p> <p>-ОФП</p> <ol style="list-style-type: none">1) 3х1мин стоим на полусогнутых руках в упоре лежа;2) 5мин пресс (5 сек работа; 5 сек отдых)3) 3х1мин «японский стульчик» | <p>Каждое упражнение выполняем 3 подхода по 20 сек, с отдыхом в 20 сек!</p> <p>(10сек на каждое упражнение, выполняем без отдыха)</p> <p>(Время работы = время отдыха)</p> |
| Растяжка | 10 мин |

План тренировочных занятий **группа ТСС-2**

Даты тренировочных занятий : 21 апреля ВТ, 23 апреля ЧТ, 25 апреля СБ;

| Содержание | Дозировка |
|--|--|
| 1. Подготовительная часть (разминка) | |
| 2. Основная часть | |
| <p>Работа с обручем или поясом, сложенным в круг <u>105 серий (10сек работа, 14 сек отдых) 3 круга по 35 упражнений:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) бег в обруче;2) короткие отжимания;3) выбегаем влево-вправо из обруча;4) складка - пресс;5) выбегаем вперед-назад из обруча;6) упор лежа выходим руками влево-вправо из обруча;7) ноги узко-широко в обруче;8) упор лежа выходим руками вперед-назад из обруча;9) приставные шаги вокруг обруча вправо;10) отжимания руки вперед-назад;11) приставные шаги вокруг обруча влево;12) отжимания руки узко-широко;13) РЕЗИНА - подвороты влево-вправо;14) прыжки на правой ноге буквой «Г»;15) РЕЗИНА - тяга вниз «тянуть»;16) прыжки на левой ноге буквой «Г»;17) РЕЗИНА - толкать;18) прыжки в длину через обруч из полного приседа;19) РЕЗИНА - швунг;20) прыжки на двух ногах буквой «Г»;21) РЕЗИНА - бабочка;22) короткие прыжки на корточках правым боком;23) РЕЗИНА - повороты в передвижении;24) короткие прыжки на корточках левым боком;25) 2мя ногами сбоку забегаем в обруч и выбегаем;26) задняя подножка учикоми в кругу;27) учикоми влево, учикоми вправо, в обруче;28) прыжки на 360 в обруче;29) рвущий зацеп в обруче;30) попеременно ноги вперед-назад в обруч;31) на корточках прыжки вперед-назад, в стороны;32) передняя подножка влево-вправо;33) упор присев-упор лежа;34) кен-кен учимата;35) вышли - подворот; | <p>все упражнения выполняются 10 сек через 14 сек отдыха с максим. скоростью</p> |

План тренировочных занятий **группа ТСС-2/ группа НП-3**

Даты тренировочных занятий : 27 апреля ПН, 29 апреля СР, 1 мая ПТ;

| | |
|---|--|
| <p>Круговое офп!</p> <p><u>1 круг!</u></p> <ol style="list-style-type: none">1 Отжимания от пола руки вперед-назад;2 Подтягивания на перекладине;3 Берпи;4 Лёжа на спине пресс, ноги влево - вправо, как дворники у машины, не касаясь земли;5 Лёжа на животе прогибания в спине, руки и ноги вверх ;6 Разножка с весом на плечах;7 Резина - трицепс;8 Прыжки колени к груди;9 Канат или пояс;10 Бег на месте с высоким поднимание бедра; <p><u>2 круг!</u></p> <ol style="list-style-type: none">1 Отжимания от пола руки узко-широко;2 Подъем ног к перекладине;3 Упор присев - упор лёжа;4 Выпрыгивания вверх из полного приседа!5 Подтягивания обратным хватом (женский);6 Резина - встаем на резину ногами, поднимаем руки в стороны;7 Выседы ;8 Махи ногами на подхват;9 На корточках руки на бёдрах прыжки в сторону,10 Забегания в стороны; <p><u>3 круг!</u></p> <ol style="list-style-type: none">1 Отжимания на мяче левой,правой;2 Пресс «книжка» руки и ноги прямые;3 Отжимания на брусках;4 Резина - бицепс;5 Лёжа на спине, ноги на скамейке (диван, стул), лопатки на полу, поднимаем и опускаем таз вверх - вниз (с весом на животе);6 Прыжки в длину из полного приседа;7 Пресс-швунг с весом;8 Паук на животе прыжком меняем руки - ноги; (левая рука - правая нога и наоборот)9 Резина - тяга сидя на полу, ноги прямые;10 Учиками подхват кен-кен в свой круг прыгаем на одной ноге; <p><u>4! Тяга на кимоно:</u></p> <p>3x50 тяга вверх, 3x50 тяга в свою сторону, 3x50 тяга правой рукой,3x50 тяга лев рукой; 3x50 тяга подворот;</p> <p><u>5! Пресс - 5 мин:</u></p> <p>Растяжка</p> | <p>Каждое упражнение выполняем по 20 сек с отдыхом в 20 сек!</p> <p>5 сек работа 5 сек отдых</p> <p>10 мин</p> |
|---|--|

План тренировочных занятий **группа ТСС-2**

Даты тренировочных занятий : 28 апреля ВТ, 30 апреля ЧТ, 2 мая СБ;

| | |
|--|--|
| <p><u>РАБОТА НА РЕЗИНЕ!</u> <u>разминка 5 мин!</u></p> <p>1) правым боком - тяга правой рукой до выпрямления руки в локте; 25 раз 2) левым боком - тяга левой рукой до выпрямления руки в локте; 25 раз 3) тяга в правой стойке (пр нога впереди) двумя руками вверх; 25 раз 4) тяга в левой стойке (л нога впереди) двумя руками вверх; 25 раз 5) тяга вверх-вниз (фронтальная стойка); 25 раз 6) подвороты на бросок через плечо со стойки вправо; 25 раз 7) подвороты на бросок через плечо со стойки влево; 25 раз 8) подвороты на бросок через спину со стойки в свою сторону; 25 раз 9) тяга на переднюю подсечку вправо; 25 раз 10) тяга на переднюю подсечку влево; 25 раз 11) подвороты на переднюю подножку / подхват ; 25 раз 12) передвижение + подворот в комбинации ногами; 25 раз 13) обратная спина п + л 25 раз</p> <p>- <u>тяга на кимоно у шведской стенки:</u> -тяга рукава; 50 раз -тяга вверх боком; 50 раз -тяга с подворотом; 50 раз</p> <p>- <u>ОФП 3 круга суперсерия:</u> 30 сек стоим на полусогнутых руках в упоре лежа + 30 статика складка + 1 мин «японский стульчик» (перед каждым упражнением 20 х выпрыгиваний)</p> | <p>Каждое упражнение выполняем по количеству повторений</p> <p>Отдых 2 мин между кругами</p> |
| <p>Растяжка</p> | <p>10 мин</p> |

План тренировочных занятий **группа ТСС-2/ группа НП-3**

Даты тренировочных занятий : 4 мая ПН, 6 мая СР, 8 мая ПТ;

| | |
|---|---|
| <p>- <u>разминка 5 мин!</u></p> <p>- <u>работа с партнером в кимоно: 35-40 мин</u></p> <p><u>I УЧИКОМИ</u></p> <p>1)учикоми на месте - тяга вверх;</p> <p>2) учикоми передняя подсечка sasai-tsurikomi-ashi;</p> <p>3) учикоми o-soto-otoshi от передней подсечки - задняя подножка;</p> <p>4) учикоми o-soto-otoshi задняя подножка с постановкой ноги на носок + подсечка на снятие ноги партнером;</p> <p>5) учикоми o-soto-otoshi задняя подножка после комбинации ногами изнутри-в диагональ;</p> <p>6) учикоми o-soto-otoshi задняя подножка в свой круг крестным шагом;</p> <p>7) учикоми o-soto-otoshi задняя подножка с одностороннего захвата скрестным входом;</p> <p>8) учикоми seoi-nage morote с одностороннего захвата;</p> <p>9) учикоми обратная спина с одностороннего захвата;</p> <p>10)учикоми tai-otoshi с одностороннего захвата;</p> <p>работа ногами !!</p> <p>! цепочка с партнером 5 мин!! борьба на захватах!</p> <p>- <u>II РАБОТА НА ЗАХВАТАХ (срывы и набор захватов в одноименной стойке)</u></p> <p>1) срыв захватов с отворотов своим отворотом;</p> <p>2) срыв захватов в бицепс или в кисть;</p> <p>3) срыв захвата сверху в одноименной стойке;</p> <p>4) срыв руки соперника с собственного отворота;</p> <p>5) Набор захвата в одноименной стойке перебором с одностороннего захвата;</p> <p>6) Отрываем свой рукав, партнер держит со всей силы</p> <p>7) Ловим 2мя руками рабочую руку + набор;</p> <p>8) Набор через рукав снизу + партнер прицепляется на ваш рукав + срыв;</p> <p>9) Набор подачей + партнер прицепляется на ваш рукав + срыв;</p> <p>10) Набор через штангу + партнер кидает руку сверху + локтем не даем набирать пантеру захват / вытаскиваем плечо в случае, если партнеру все-таки удалось прицепиться сверху;</p> <p>11) Штанга - штанга, вылезает под рукой в отворот или на верхушку + срыв захвата!</p> <p>12) Отрываем свой рукав, партнер держит со всей силы</p> <p>- III вис на кимоно</p> | <p>Каждое упражнение выполняем по 10 раз, с отдыхом 10 сек! Скорость выполнения выше средней.</p> <p>каждые 15 сек борьба на захватах + подворот</p> <p>(Выполняем по 30 раз каждое упражнение)</p> <p>3 серии по 1 мин/ 1 мин отдыха</p> |
| Растяжка | 10 мин |

План тренировочных занятий **группа ТСС-2**

Даты тренировочных занятий : 5 мая ВТ, 7 мая ЧТ, 9 мая СБ;

| | |
|---|--|
| <p><u>РАБОТА НА РЕЗИНЕ!</u> <u>разминка 5 мин!</u></p> <p>1) правым боком - тяга правой рукой до выпрямления руки в локте; 50 раз 2) левым боком - тяга левой рукой до выпрямления руки в локте; 50 раз 3) тяга в правой стойке (пр нога впереди) двумя руками вверх; 50 раз 4) тяга в левой стойке (л нога впереди) двумя руками вверх; 50 раз 5) тяга вверх-вниз (фронтальная стойка); 100 раз 6) подвороты на бросок через плечо со стойки вправо; 7) подвороты на бросок через плечо со стойки влево; 8) подвороты на бросок через спину со стойки в свою сторону; 100 раз 9) тяга на переднюю подсечку вправо; 50 раз 10) тяга на переднюю подсечку влево; 50 раз 11) подвороты на переднюю подножку / подхват ; 100 раз 12) передвижение + подворот в комбинации ногами; 50 раз</p> <p>- <u>тяга на кимоно у шведской стенки:</u> -тяга рукава; 50 раз -тяга вверх боком; 50 раз -тяга с подворотом; 50 раз</p> <p>- ОФП 3 упражнения!</p> <ul style="list-style-type: none">• 3х1 мин стоим на полусогнутых руках в упоре леже;• 1 мин статика складка х 3• 3х1 мин «японский стульчик» (перед каждым упражнением 20 х выпрыгиваний) | <p>Каждое упражнение выполняем по количеству повторений</p> <p>Отдых 2 мин между кругами</p> |
| <p>Растяжка</p> | <p>10 мин</p> |

План тренировочных занятий **группа ТСС-2 / группа НП-3**

Даты тренировочных занятий : 11 мая ПН, 13 мая СР, 15 мая ПТ;

| Содержание | Дозировка |
|--|---|
| 1. Подготовительная часть (разминка) | |
| | |
| 2. Основная часть | |
| <ul style="list-style-type: none">• Подтягивания на кимоно 5 подходов по 12-15 раз;• Резина тяга сидя 5 подходов по 12-15 раз;• Резина бицепс 5 подходов по 12-15 раз;• Отжимания на брусьях с весом по 5 подходов по 12-15 раз;• Пресс (15 х подъем ног на брусьях + 20 х книжка + 1 мин планка); 3 серии отдых 2 мин между сериями;• Заскоки на ступень 7 сек через 7 сек 5 мин работа;• Махи ногами на подхват 50 раз;• Растяжка | все упражнения выполняются 5 подходов! между упражнениями отдых 1 мин! |

План тренировочных занятий **группа ТСС-2**

Даты тренировочных занятий : 12 мая ВТ, 14 мая ЧТ, 16 мая СБ;

| | |
|---|---|
| <p>- <u>разминка 5 мин!</u></p> <p>- <u>работа с партнером в кимоно: 35-40 мин</u></p> <p><u>I УЧИКОМИ</u></p> <p>1)учикоми на месте - тяга вверх; 2) учикоми передняя подсечка sasai-tsurikomi-ashi; 3) учикоми подсечка изнутри ko-uchi-gari; 4) учикоми задняя подкожка+передняя подсечка; 5) учикоми спина со стойки + обратная спина; 6) учикоми o-uchi-gari+seoi-nage; 7) учикоми seoi-nage влево + вправо; 8) учикоми ko-uchi-gari (подсечка изнутри); 9) «болтушка»; 10) зашагивание с косого захвата; 11) «корейская» спина; 12)учикоми обратная спина влево + вправо; 13) учикоми вперед - назад комбинация; 14) учикоми вперед - назад комбинация №2;</p> <p>! цепочка с партнером 5 мин!! борьба на захватах!</p> <p>- <u>II РАБОТА НА ЗАХВАТАХ (срывы и набор захватов в разноименной стойке)</u></p> <p>1. Набор через ближний отворот подачей отворота + выход на рукав; 2. Набор через ближнюю руку и дальний отворот; 3. Набор через ближний отворот + выход на верхушку; 4. Рука на ближнем отвороте, работа внутри - снаружи; 5. Освобождаем плечо, мы на ближнем отвороте, партнер на верхушке; 6. Перетягиваем рукавную в обмене рукав-отворот;</p> <p>- III вис на кимоно</p> | <p>Каждое упражнение выполняем по 10 раз, с отдыхом 10 сек! Скорость выполнения выше средней.</p> <p>каждые 15 сек борьба на захватах + подворот</p> <p>(Выполняем по 30 раз каждое упражнение)</p> <p>3 серии по 1 мин/ 1 мин отдыха</p> |
| <p>Растяжка</p> | <p>10 мин</p> |

План тренировочных занятий **группа ТСС-2 / группа НШ-3**

Даты тренировочных занятий : 18 мая ПН, 20 мая СР, 22 мая ПТ;

| Содержание | Дозировка |
|--|---|
| 1. Подготовительная часть (разминка) | |
| | |
| 2. Основная часть | |
| <ul style="list-style-type: none">• Подтягивания на кимоно обратный хват 5 подходов по 12-15 раз;• Резина трицепс тяга сидя 5 подходов по 12-15 раз;• Резина отведение рук в стороны 5 подходов по 12-15 раз;• Отжимания от пола с весом по 5 подходов по 12-15 раз;• Пресс 5 мин 5 сек работа – 5 сек отдых максим скорость;• Прыжки вверх коленки к груди 25 прыжков через 1 мин отдыха;• Прыжки кен-кен на подхват 50 раз; 5 подходов по 10 раз;• Растяжка | все упражнения выполняются 5 подходов! между упражнениями отдых 1 мин! |

План тренировочных занятий **группа ТСС-2**

Даты тренировочных занятий : 19 мая ВТ, 21 мая ЧТ, 23 мая СБ;

| Содержание | Дозировка |
|--|--|
| 1. Подготовительная часть (разминка) | |
| 2. Основная часть | |
| <p>Работа с обручем или поясом, сложенным в круг <u>105 серий (10сек работа, 14 сек отдых) 3 круга по 35 упражнений:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) бег в обруче;2) короткие отжимания;3) выбегаем влево-вправо из обруча;4) складка - пресс;5) выбегаем вперед-назад из обруча;6) упор лежа выходим руками влево-вправо из обруча;7) ноги узко-широко в обруче;8) упор лежа выходим руками вперед-назад из обруча;9) приставные шаги вокруг обруча вправо;10) отжимания руки вперед-назад;11) приставные шаги вокруг обруча влево;12) отжимания руки узко-широко;13) РЕЗИНА - подвороты влево-вправо;14) прыжки на правой ноге буквой «Г»;15) РЕЗИНА - тяга вниз «тянуть»;16) прыжки на левой ноге буквой «Г»;17) РЕЗИНА - толкать;18) прыжки в длину через обруч из полного приседа;19) РЕЗИНА - швунг;20) прыжки на двух ногах буквой «Г»;21) РЕЗИНА - бабочка;22) короткие прыжки на корточках правым боком;23) РЕЗИНА - повороты в передвижении;24) короткие прыжки на корточках левым боком;25) 2мя ногами сбоку забегаем в обруч и выбегаем;26) задняя подножка учикоми в кругу;27) учикоми влево, учикоми вправо, в обруче;28) прыжки на 360 в обруче;29) рвущий зацеп в обруче;30) попеременно ноги вперед-назад в обруч;31) на корточках прыжки вперед-назад, в стороны;32) передняя подножка влево-вправо;33) упор присев-упор лежа;34) кен-кен учимата;35) вышли - подворот; | <p>все упражнения выполняются 10 сек через 14 сек отдыха с максим. скоростью</p> |

План тренировочных занятий **группа ТСС-2 / группа НЦ-3**

Даты тренировочных занятий : 25 мая ПН, 27 мая СР, 29 мая ПТ;

| | |
|--|--|
| <p>- <u>разминка 5 мин!</u></p> <p>- <u>работа с партнером в кимоно: 35-40 мин</u></p> <p><u>I УЧИКОМИ</u></p> <p>1)учикоми на месте - тяга вверх; 2) учикоми с одностор спина со стойки подбивом; 3) учикоми с одностор обратка с подбивом; 4) контратака от подворота вперед подбив тазом; 5) контратака от задней подножке подъем на бедре; 6) контратака от cross grip вариант зацеп изнутри; 7) контратака от cross grip вариант с косого захвата; 8) контратака от cross grip задняя подножка; 9) учикоми с одноименного отворота tai-otoshi вкручиванием на опорной ноге; 10) учикоми в движении с партнером + подворот;</p> <p>! работа ногами: подхват + подсечка изнутри; плечо - зацеп изнутри, подворот от зацепа изнутри; поворот вперед+рвущий зацеп,пересекаем бок подсечку, пересекай подсечку изнутри, пересекаем разноименный зацеп!</p> <p><u>II РАБОТА НА ЗАХВАТАХ (срывы и набор захватов в разноименной стойке)</u></p> <p>1) Набор через ближний отворот подачей отворота + выход на рукав; 2) Набор через ближнюю руку и дальний отворот; 3) Набор через ближний отворот + выход на верхушку; 4) Рука на ближнем отвороте, работа внутри - снаружи; 5) Освобождаем плечо, мы на ближнем отвороте, партнер на верхушке; 6) Перетягиваем рукавную в обмене рукав-отворот; 7) Срыв рукавной руки; 8) Срыв отворота + набор; 9) Скидываем руку сверху+подворот с отворота</p> <p>- <u>III вис на кимоно</u></p> | <p>Каждое упражнение выполняем по 10 раз, с отдыхом 10 сек! Скорость выполнения выше средней.</p> <p>(Выполняем по 30 раз каждое упражнение)</p> <p>3 серии по 1 мин/ 1 мин отдыха</p> |
| Растяжка | 10 мин |

План тренировочных занятий **группа ТСС-2**

Даты тренировочных занятий : 26 мая ВТ, 28 мая ЧТ, 30 мая СБ;

| | |
|---|---|
| <p>Круговое офп!</p> <p><u>1 круг!</u></p> <ol style="list-style-type: none">1 Отжимания от пола руки вперед-назад;2 Подтягивания на перекладине;3 Берпи;4 Лёжа на спине пресс, ноги влево - вправо, как дворники у машины, не касаясь земли;5 Лёжа на животе прогибания в спине, руки и ноги вверх ;6 Разножка с весом на плечах;7 Резина - трицепс;8 Прыжки колени к груди;9 Канат или пояс;10 Бег на месте с высоким подниманием бедра; <p><u>2 круг!</u></p> <ol style="list-style-type: none">1 Отжимания от пола руки узко-широко;2 Подъем ног к перекладине;3 Упор присев - упор лёжа;4 Выпрыгивания вверх из полного приседа!5 Подтягивания обратным хватом (женский);6 Резина - встаем на резину ногами, поднимаем руки в стороны;7 Выседы ;8 Махи ногами на подхват;9 На корточках руки на бёдрах прыжки в сторону,10 Забегания в стороны; <p><u>3 круг!</u></p> <ol style="list-style-type: none">1 Отжимания прыжками влево-вправо;2 Пресс «книжка» руки и ноги прямые;3 Отжимания на брусьях;4 Резина - бицепс;5 Лёжа на спине, ноги на скамейке (диван, стул), лопатки на полу, поднимаем и опускаем таз вверх - вниз (с весом на животе);6 Прыжки в длину из полного приседа;7 Пресс-швунг с весом;8 Паук на животе прыжком меняем руки - ноги; (левая рука - правая нога и наоборот)9 Резина - тяга сидя на полу, ноги прямые;10 Учиками подхват кен-кен в свой круг прыгаем на одной ноге; <p><u>4! Цепочка на резине:</u></p> <p>1х10сек подвороты, 1х10сек отжимания, 1х10 сек подвороты в движении, 1х10 сек складка, 1х10 сек бабочка, 10 сек отдых.</p> <p><u>5! Цепочка офп:</u></p> <p>10 х отжимания руки-локти + 20 х бег вперед-назад</p> <p>Растяжка</p> | <p>Каждое упражнение выполняем по 20 сек с отдыхом в 20 сек!</p> <p>5 кругов x 1 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> |
|---|---|

