

«Согласовано»  
Протокол ПС  
МБУДО «ДЮЦ «Надежда»  
№ 5 от 06.04.2020 г.

«Утверждено»  
Приказ МБУДО «ДЮЦ «Надежда»  
№\_\_ от 06.04.2020 г.  
Директор В.В. Соколов \_\_\_\_\_

## ПЛАН

**Индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «ДЗЮДО» группы «начальной подготовки 2-го года обучения» в период с 01.04.2020 по 30.04.2020 года педагог дополнительного образования - Мормылев Сергей Викторович.**

1. РАЗМИНКА - на месте - 10 минут ( растяжка на шпагате обязательно).
- 2 . ОТЖИМАНИЯ - 5 подходов по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд)
- 3.УПОР ПРИСЕВ - УПОР ЛЕЖА ( лягушка) - 5 подходов по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд);
- 4.ПРЕСС - 5 подходов по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд);
5. ПРИСЕДАНИЯ - 5 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд).
6. СПИНА (лежа на животе поднимание туловища вверх)- 5 подходов по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд).

Данный комплекс упражнений следует выполнить:

**Понедельник, среда, пятница** - планомерно, четко, не спеша.

**Вторник, Четверг** - максимально быстро, Т.е. все упражнения делаем на скорость.

### **Комплекс специально- подготовительных упражнений.**

- 1.УЧИ-КОМИ (подходы на бросок через плечо с воображаемым соперником) на месте- 50 раз в правую сторону, 50 раз в левую сторону.( обязательно после каждого подхода делаем присед, спину не гнуть!
2. ЛАСТОЧКА - простоять на одной ноге не менее 1-й минуты, при условии, что другая нога находится горизонтально полу- ноги меняем- 3 серии на каждую ногу.
- 3.СТУЛЬЧИК- 5 серий по 1 минуте. ( пауза между подходами 30 сек.)
- 4.ЗАМИНКА - статическая растяжка, восстановление дыхания.

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 30 МИНУТ.**

План следует выполнять каждый день.

P.S. У кого дома есть перекладина (турник) обязательно выполнять подтягивания: максимальное количество раз и подходов.