

«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 3, 6-го годов обучения» в период с 01.04.2020 по 30.04.2020 года педагог дополнительного образования – Богодаев Валерий Николаевич.

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.