

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОБУ «ЦОП по дзюдо Челябинской области»

В.В. Шириков

« 05 » 01 2017 г.

План тренировочного мероприятия сборной команды Челябинской области по дзюдо (юноши и девушки до 18 лет)

в период с 16 по 22 января 2017 г.

Понедельник 16 января	Вторник 17 января	Среда 18 января	Четверг 19 января	Пятница 20 января	Суббота 21 января	Воскресенье 22 января
УТРО 08-30 1. Разминка 15 мин (ОРУ, акробатика, координация) 2. Борьба в партере 2*4 мин 3. Учиноми 5 мин, скоростное учикоми 5*10 с 4. Учебная работа на захватах (контроль и удержание преимущества) 5. Борьба на захватах по заданию 6. Упражнения на растягивание	УТРО 08-30 1. Разминка 15 мин (ОРУ, акробатика, координация) 2. Борьба в партере 2*4 мин 3. Учиноми 5 мин, скоростное учикоми 5*10 с 4. Учебная работа на захватах (контроль и удержание преимущества) 5. Борьба на захватах по заданию 6. Упражнения на растягивание	УТРО 08-30 1. Разминка 15 мин (ОРУ, акробатика, координация) 2. Борьба в партере 10*1 мин 3. Учиноми (на месте, с отрывом, двойная атака, право+лево) 4. Учебная работа на захватах (отработка активного захвата) 5. Борьба на захватах по заданию 6. Упражнения на растягивание	УТРО 08-30 1. Разминка 15 мин (ОРУ, акробатика, координация) 2. Борьба в партере 4*4 мин (без кимоно) 3. Учиноми (на месте, с отрывом, двойная атака, право+лево) 4. Учебная работа на захватах (работа с рукавами) 5. Борьба на захватах по заданию 6. Упражнения на растягивание	УТРО 08-30 1. Разминка 15 мин (ОРУ, акробатика, координация) 2. Борьба в партере 2*4 мин 3. Учиноми на месте 10 мин 4. Борьба на захватах 10*2 мин 5. 20 бросков под счет 6. Упражнения на растягивание	УТРО 08-30 1. Разминка 15 мин (ОРУ, акробатика, координация) 2. Борьба в партере 2*4 мин (без кимоно) 3. Борьба по заданию 4. Аэробная работа 20 мин 5. Упражнения на растягивание	Активный отдых
ВЕЧЕР 15-45 1. Разминка 15 мин (ОРУ, акробатика, координация) 2. Борьба в партере 2*4 мин 3. Учиноми в движении 15 мин 4. Учебная работа на захватах (атака и защита в захвате) 5. Борьба на захватах по заданию 6. Упражнения на растягивание	ВЕЧЕР 15-45 1. Разминка 15 мин (ОРУ, акробатика, координация) 2. Борьба в партере 2*4 мин 3. Учиноми 5 мин, скоростное учикоми 5*10 с 4. Учебная работа на захватах (контроль и удержание преимущества) 5. Борьба на захватах по заданию 6. Упражнения на растягивание	ВЕЧЕР 15-45 1. Разминка 15 мин (ОРУ, акробатика, координация) 2. Борьба в партере 10*1 мин 3. Учиноми (на месте, с отрывом, двойная атака, право+лево) 4. Учебная работа на захватах (отработка активного захвата) 5. Борьба на захватах по заданию 6. Упражнения на растягивание	ВЕЧЕР 15-45 1. Разминка 15 мин (ОРУ, акробатика, координация) 2. Борьба в партере 4*4 мин (без кимоно) 3. Учиноми (на месте, с отрывом, двойная атака, право+лево) 4. Учебная работа на захватах (работа с рукавами) 5. Борьба на захватах по заданию 6. Упражнения на растягивание	ВЕЧЕР 15-45 1. Разминка 15 мин (ОРУ, акробатика, координация) 2. Борьба в партере 2*4 мин 3. Учиноми на месте 10 мин 4. Борьба на захватах 10*2 мин 5. 20 бросков под счет 6. Упражнения на растягивание	ВЕЧЕР 15-00 1. Разминка 15 мин (ОРУ, акробатика, координация) 2. Борьба в партере 2*4 мин (без кимоно) 3. Борьба по заданию 4. Аэробная работа 20 мин 5. Упражнения на растягивание	

Заместитель директора по УСР В.А. Тутик Старший тренер

С.В. Лепихин