



Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо г. Перми
«Пермский Кодокан»

Комплекс упражнений для индивидуальной тренировки групп начальной подготовки.

№ п/п	Наименование упражнения	Кол-во подходов	Кол-во раз в упражнении	Отдых м/у подходами
1.	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 2. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. 3. Подъем туловища из положения лежа на полу. 4. Подъем туловища лежа на животе. <i>Упражнения выполняются друг за другом без отдыха.</i>	4	10 10 20 20	40 сек.
2.	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – выпрыгивание вверх. 2. Сгибание разгибание рук в упоре спиной к стулу. 3. Подъем туловища из положения лежа на полу – выпрыгивание вверх. 4. Бег на месте с высоким подниманием бедра. <i>Упражнения выполняются друг за другом без отдыха.</i>	4	5 10 5 15 сек	40 сек
3.	1. Бег на месте. 2. Забегания влево/вправо (1 метр). 3. Бег вперед/назад (1 метр) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – выпрыгивание вверх. <i>Упражнения выполняются друг за другом без отдыха.</i>	4	15 сек 15 сек 15 сек 5	60 сек
4.	<u>Упражнения для мышц пресса:</u> 1. Подъем туловища из положения лежа на полу; 2. Подъем ног из положения лежа на полу (поочередно); 3. Подъем ног из положения лежа на полу (ноги вместе, поясница не	4 3 2	15-20 сек 20-30 10-15	30 сек 30 сек 30 сек

	отрывается от пола); 4. Скручивающие движения лежа на полу из стороны в сторону, касаясь стопы; 5. Сидя на полу, опереться руками в пол. Ноги приподнять до угла 30-40 градусов, выполнять имитирующие движения вращения педалей велосипеда; 6. Сидя на полу, опереться руками в пол. Ноги приподнять на 30-40 градусов и держать в статике; 7. Сидя на полу, опереться руками в пол. Ноги приподнять до угла 30-40 градусов, с выпрямленными в коленях ногами нужно скрещивать в горизонтальной оси, имитируя работу ножниц; 8. Сидя на полу, опереться руками в пол. Ноги приподнять до угла 30-40 градусов, между ступнями зажать небольшой мяч, вместе с мячом поднимать и опускать ноги (не задевая пол).	2	20-30	30-40 сек
		2	10-20 сек	30-40 сек
		2	10-20 сек	30-40 сек
		2	10-15сек	30сек
		2	10-15 сек	30 сек
5.	<u>Упражнения для мышц спины:</u> 1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в исходное положение; 2. Поднимание туловища лежа на животе, можно придерживать ноги, руки в стороны (в перед); 3. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад – вверх; 4. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаться, поднять голову; 5. Планка.	3	10-15	45 сек
		3	10-15	45 сек
		3	10-15	45 сек
		3	10-15	45 сек
		2	30-60 сек	45-60 сек
6.	<u>Упражнения для растяжки:</u> 1. Махи ногами в стороны стоя; 2. Махи ногами вперед/назад стоя; 3. Наклоны в стороны, стоя; 4. Наклон вперед, стоя, ноги на ширине плеч; 5. Выпады в стороны; 6. Выпады вперед; 7. Лежа на спине с согнутыми коленями, медленно поднимать бедра вверх,	2	30 сек	
		2	30 сек	
		2	30 сек	
		2	20 сек	
		2	30 сек	
		2	30 сек	
		2	30 сек	

	держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу; 8. Сидя на полу, ноги вместе, не согнуты в коленях. Наклон вперед; 9. Сидя на полу, ноги в стороны, не согнуты в коленях. Наклон вперед; 10. Сидя на полу, ноги в стороны, не согнуты в коленях. Наклон к правой, левой ноге поочередно; 11. Шпагат; 12. Стойка на лопатках; 13. Лежа на полу, ноги вверх, не согнуты в коленях. Стараемся задеть ногами пол за головой.	2 2 1 1 1 1	30 сек 40-60 сек 30-60 сек 30-60 сек 20 сек 20 сек	
7.	Изучение бросков для сдачи на пояса (КАТА).			

Комплекс упражнений разработали
Инструкторы-методисты:

Анпилова Татьяна Анатольевна

Сальникова Александра Михайловна

20.03.2020г.