**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | 30.03, 31.03, 02.04.2020 г. |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | Группа НП-1 (1) |
| **Этап спортивной подготовки** | Начальный этап |
| **Направленность тренировки** | ОФП, СФП, техническая подготовка |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Скакалка |
| ***содержание*** | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** |
| 1.Ходьба на месте2.Ускоренная ходьба3.Бег на месте с высоким подниманием бедра4.Бег на месте со сгибанием голени наружу5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь6.Бег на месте со сгибанием голеней назад7.Бег на месте, многоскоки на месте8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника9.Прыжки через скакалку вращением вперед10.Прыжки через скакалку вращением назад | 1 мин.1 мин.15 сек.15 сек.15 сек.15 сек.2х163х 503х 503х 5050 раз. | Колени вышеСредний темпМедленно, высокоСредний темпСкоростноеСкоростноеВысокий темпТуловище прямоВысота прыжка 5см.Высокий темп |
| **2. Основная часть** |
| Подвороты к броскам в левосторонней иправосторонней стоек с отегощающим испандеромрезинки.Спина со стойки на двустароннем захватерезины.Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени.Имитация приемов НАГЭ-ВАД ЗА | 4метрадлинной.3х 503х503х50 | При подворотахрезина в постоянномнапряжении.При подвороте кистинад головой,а вконечной фазекасаться колена |
| **3. Заключительная часть** |
| Упражнения на растяжку | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | 06.04, 07.04, 09.04.2020 г. |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | Группа НП-1 (1) |
| **Этап спортивной подготовки** | Начальный этап |
| **Направленность тренировки** | ОФП, СФП, техническая подготовка |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Скакалка |
| ***содержание*** | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** |
| 1.Ходьба на месте2.Ускоренная ходьба3.Бег на месте с высоким подниманием бедра4.Бег на месте со сгибанием голени наружу5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь6.Бег на месте со сгибанием голеней назад7.Бег на месте, многоскоки на месте8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника9.Прыжки через скакалку вращением вперед10.Прыжки через скакалку вращением назад | 1 мин.1 мин.15 сек.15 сек.15 сек.15 сек.2х163х 503х 503х 5050 раз. | Колени вышеСредний темпМедленно, высокоСредний темпСкоростноеСкоростноеВысокий темпТуловище прямоВысота прыжка 5см.Высокий темп |
| **2. Основная часть** |
| Подвороты к броскам в левосторонней иправосторонней стоек с отегощающим испандеромрезинки.Спина со стойки на двустароннем захватерезины.Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени. | 4метрадлинной.3х 503х503х50 | При подворотахрезина в постоянномнапряжении.При подвороте кистинад головой,а вконечной фазекасаться колена |
| **3. Заключительная часть** |
| Упражнения на растяжку | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | 13.04, 14.04, 16.04.2020 г. |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | Группа НП-1 (1) |
| **Этап спортивной подготовки** | Начальный этап |
| **Направленность тренировки** | ОФП, СФП, техническая подготовка |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Скакалка |
| ***содержание*** | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** |
| 1.Ходьба на месте2.Ускоренная ходьба3.Бег на месте с высоким подниманием бедра4.Бег на месте со сгибанием голени наружу5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь6.Бег на месте со сгибанием голеней назад7.Бег на месте, многоскоки на месте8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника9.Прыжки через скакалку вращением вперед10.Прыжки через скакалку вращением назад | 1 мин.1 мин.15 сек.15 сек.15 сек.15 сек.2х163х 503х 503х 5050 раз. | Колени вышеСредний темпМедленно, высокоСредний темпСкоростноеСкоростноеВысокий темпТуловище прямоВысота прыжка 5см.Высокий темп |
| **2. Основная часть** |
| Подвороты к броскам в левосторонней иправосторонней стоек с отегощающим испандеромрезинки.Спина со стойки на двустароннем захватерезины.Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени.Имитация приемов НАГЭ-ВАД ЗА | 4метрадлинной.3х 503х503х50 | При подворотахрезина в постоянномнапряжении.При подвороте кистинад головой,а вконечной фазекасаться колена |
| **3. Заключительная часть** |
| Упражнения на растяжку | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | 20.04, 21.04, 23.04.2020 г. |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | Группа НП-1 (1) |
| **Этап спортивной подготовки** | Начальный этап |
| **Направленность тренировки** | ОФП, СФП, техническая подготовка |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Скакалка |
| ***содержание*** | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** |
| 1.Ходьба на месте2.Ускоренная ходьба3.Бег на месте с высоким подниманием бедра4.Бег на месте со сгибанием голени наружу5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь6.Бег на месте со сгибанием голеней назад7.Бег на месте, многоскоки на месте8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника9.Прыжки через скакалку вращением вперед10.Прыжки через скакалку вращением назад | 1 мин.1 мин.15 сек.15 сек.15 сек.15 сек.2х163х 503х 503х 5050 раз. | Колени вышеСредний темпМедленно, высокоСредний темпСкоростноеСкоростноеВысокий темпТуловище прямоВысота прыжка 5см.Высокий темп |
| **2. Основная часть** |
| Подвороты к броскам в левосторонней иправосторонней стоек с отегощающим испандеромрезинки.Спина со стойки на двустароннем захватерезины.Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени. | 4метрадлинной.3х 503х503х50 | При подворотахрезина в постоянномнапряжении.При подвороте кистинад головой,а вконечной фазекасаться колена |
| **3. Заключительная часть** |
| Упражнения на растяжку | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | 27.04, 28.04, 30.04.2020 г. |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | Группа НП-1 (1) |
| **Этап спортивной подготовки** | Начальный этап |
| **Направленность тренировки** | ОФП, СФП, техническая подготовка |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Скакалка |
| ***содержание*** | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** |
| 1.Ходьба на месте2.Ускоренная ходьба3.Бег на месте с высоким подниманием бедра4.Бег на месте со сгибанием голени наружу5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь6.Бег на месте со сгибанием голеней назад7.Бег на месте, многоскоки на месте8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника9.Прыжки через скакалку вращением вперед10.Прыжки через скакалку вращением назад | 1 мин.1 мин.15 сек.15 сек.15 сек.15 сек.2х163х 503х 503х 5050 раз. | Колени вышеСредний темпМедленно, высокоСредний темпСкоростноеСкоростноеВысокий темпТуловище прямоВысота прыжка 5см.Высокий темп |
| **2. Основная часть** |
| Подвороты к броскам в левосторонней иправосторонней стоек с отегощающим испандеромрезинки.Спина со стойки на двустароннем захватерезины.Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени.Имитация приемов НАГЭ-ВАД ЗА | 4метрадлинной.3х 503х503х50 | При подворотахрезина в постоянномнапряжении.При подвороте кистинад головой,а вконечной фазекасаться колена |
| **3. Заключительная часть** |
| Упражнения на растяжку | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | 04.05, 05.05, 07.05.2020 г. |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | Группа НП-1 (1) |
| **Этап спортивной подготовки** | Начальный этап |
| **Направленность тренировки** | ОФП, СФП, техническая подготовка |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Скакалка |
| ***содержание*** | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** |
| 1.Ходьба на месте2.Ускоренная ходьба3.Бег на месте с высоким подниманием бедра4.Бег на месте со сгибанием голени наружу5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь6.Бег на месте со сгибанием голеней назад7.Бег на месте, многоскоки на месте8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника9.Прыжки через скакалку вращением вперед10.Прыжки через скакалку вращением назад | 1 мин.1 мин.15 сек.15 сек.15 сек.15 сек.2х163х 503х 503х 5050 раз. | Колени вышеСредний темпМедленно, высокоСредний темпСкоростноеСкоростноеВысокий темпТуловище прямоВысота прыжка 5см.Высокий темп |
| **2. Основная часть** |
| Подвороты к броскам в левосторонней иправосторонней стоек с отегощающим испандеромрезинки.Спина со стойки на двустароннем захватерезины.Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени. | 4метрадлинной.3х 503х503х50 | При подворотахрезина в постоянномнапряжении.При подвороте кистинад головой,а вконечной фазекасаться колена |
| **3. Заключительная часть** |
| Упражнения на растяжку | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | 11.05, 12.05, 14.05.2020 г. |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | Группа НП-1 (1) |
| **Этап спортивной подготовки** | Начальный этап |
| **Направленность тренировки** | ОФП, СФП, техническая подготовка |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Скакалка |
| ***содержание*** | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** |
| 1.Ходьба на месте2.Ускоренная ходьба3.Бег на месте с высоким подниманием бедра4.Бег на месте со сгибанием голени наружу5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь6.Бег на месте со сгибанием голеней назад7.Бег на месте, многоскоки на месте8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника9.Прыжки через скакалку вращением вперед10.Прыжки через скакалку вращением назад | 1 мин.1 мин.15 сек.15 сек.15 сек.15 сек.2х163х 503х 503х 5050 раз. | Колени вышеСредний темпМедленно, высокоСредний темпСкоростноеСкоростноеВысокий темпТуловище прямоВысота прыжка 5см.Высокий темп |
| **2. Основная часть** |
| Подвороты к броскам в левосторонней иправосторонней стоек с отегощающим испандеромрезинки.Спина со стойки на двустароннем захватерезины.Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени.Имитация приемов НАГЭ-ВАД ЗА | 4метрадлинной.3х 503х503х50 | При подворотахрезина в постоянномнапряжении.При подвороте кистинад головой,а вконечной фазекасаться колена |
| **3. Заключительная часть** |
| Упражнения на растяжку | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | 18.05, 19.05, 21.05.2020 г. |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | Группа НП-1 (1) |
| **Этап спортивной подготовки** | Начальный этап |
| **Направленность тренировки** | ОФП, СФП, техническая подготовка |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Скакалка |
| ***содержание*** | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** |
| 1.Ходьба на месте2.Ускоренная ходьба3.Бег на месте с высоким подниманием бедра4.Бег на месте со сгибанием голени наружу5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь6.Бег на месте со сгибанием голеней назад7.Бег на месте, многоскоки на месте8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника9.Прыжки через скакалку вращением вперед10.Прыжки через скакалку вращением назад | 1 мин.1 мин.15 сек.15 сек.15 сек.15 сек.2х163х 503х 503х 5050 раз. | Колени вышеСредний темпМедленно, высокоСредний темпСкоростноеСкоростноеВысокий темпТуловище прямоВысота прыжка 5см.Высокий темп |
| **2. Основная часть** |
| Подвороты к броскам в левосторонней иправосторонней стоек с отегощающим испандеромрезинки.Спина со стойки на двустароннем захватерезины.Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени. | 4метрадлинной.3х 503х503х50 | При подворотахрезина в постоянномнапряжении.При подвороте кистинад головой,а вконечной фазекасаться колена |
| **3. Заключительная часть** |
| Упражнения на растяжку | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | 25.05, 26.05, 28.05.2020 г. |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | Группа НП-1 (1) |
| **Этап спортивной подготовки** | Начальный этап |
| **Направленность тренировки** | ОФП, СФП, техническая подготовка |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Скакалка |
| ***содержание*** | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** |
| 1.Ходьба на месте2.Ускоренная ходьба3.Бег на месте с высоким подниманием бедра4.Бег на месте со сгибанием голени наружу5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь6.Бег на месте со сгибанием голеней назад7.Бег на месте, многоскоки на месте8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника9.Прыжки через скакалку вращением вперед10.Прыжки через скакалку вращением назад | 1 мин.1 мин.15 сек.15 сек.15 сек.15 сек.2х163х 503х 503х 5050 раз. | Колени вышеСредний темпМедленно, высокоСредний темпСкоростноеСкоростноеВысокий темпТуловище прямоВысота прыжка 5см.Высокий темп |
| **2. Основная часть** |
| Подвороты к броскам в левосторонней иправосторонней стоек с отегощающим испандеромрезинки.Спина со стойки на двустароннем захватерезины.Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени.Имитация приемов НАГЭ-ВАД ЗА | 4метрадлинной.3х 503х503х50 | При подворотахрезина в постоянномнапряжении.При подвороте кистинад головой,а вконечной фазекасаться колена |
| **3. Заключительная часть** |
| Упражнения на растяжку | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Геронтиди Дмитрий Георгиевич, дзюдо |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | 01.06, 02.06, 04.06.2020 г. |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | Группа НП-1 (1) |
| **Этап спортивной подготовки** | Начальный этап |
| **Направленность тренировки** | ОФП, СФП, техническая подготовка |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Скакалка |
| ***содержание*** | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** |
| 1.Ходьба на месте2.Ускоренная ходьба3.Бег на месте с высоким подниманием бедра4.Бег на месте со сгибанием голени наружу5.Бег на месте со сгибанием голени внутрь6.Бег на месте со сгибанием голеней назад7.Бег на месте, многоскоки на месте8.Различные упражнения на суставы рук и позвоночника9.Прыжки через скакалку вращением вперед10.Прыжки через скакалку вращением назад | 1 мин.1 мин.15 сек.15 сек.15 сек.15 сек.2х163х 503х 503х 5050 раз. | Колени вышеСредний темпМедленно, высокоСредний темпСкоростноеСкоростноеВысокий темпТуловище прямоВысота прыжка 5см.Высокий темп |
| **2. Основная часть** |
| Подвороты к броскам в левосторонней иправосторонней стоек с отегощающим испандеромрезинки.Спина со стойки на двустароннем захватерезины.Первая серия влево 50 подворотов с записью времени.Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени. | 4метрадлинной.3х 503х503х50 | При подворотахрезина в постоянномнапряжении.При подвороте кистинад головой,а вконечной фазекасаться колена |
| **3. Заключительная часть** |
| Упражнения на растяжку | 10 мин. |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись ФИО