

**Недельный микроцикл тренировочных занятий  
группы СС - II отделения ДЗЮДО  
на подготовительный период**

Дни недели	Содержание тренировочных занятий	Дозирование (мин.)	Интенсивность	Место проведения
Понедельник	Разминка	10	3	зал ОФП
	Кросс по стадиону	50	3	
	Футбол	80	4	
	Тренажерный зал	30	4-5	
	Восстановительные упражнения	10	1	
Вторник	Разминка (бег, акробатика, упражнения на растягивание)	20	3	Зал дзюдо
	Отработка технических действий в партере:	5	3	
	- без сопротивления	5	4	
	- с сопротивлением	5	4	
	- по заданию			
	Борьба в партере со сменой партнеров	15	5-6	
	Утикоми:			
	- на месте	10	3	
	- в движении	10	4	
	Отработка технических действий в стойке:			
	- на месте	10	3	
	- в движении	10	4	
	Борьба в стойке со сменой партнеров	15	5-6	
	Восстановительные упражнения	5	1	
	СФП:	20	5	
- упражнения на развитие силы, взрывной силы				
ОФП:	40	4		
- подвижные игры		1		
Восстановительные упражнения	10			
Среда	Разминка (бег, акробатика, упражнения на растягивание)	20	3	Зал дзюдо
	Борьба в партере со сменой партнеров	20	5-6	
	Утикоми:			
	- на месте	10	5	
	- в движении	10	5	
	Отработка технических действий в стойке:			
- на месте	10	5		

	- в движении Восстановительные упражнения Учебно-тренировочные схватки	10 10 90	5 1 5-7	
Четверг	Разминка (бег, акробатика, упражнения на растягивание) Отработка технических действий в партере: - без сопротивления - с сопротивлением - по заданию Борьба в партере со сменой партнеров Утикоми: - на месте - в движении Отработка технических действий в стойке: - на месте - в движении Борьба в стойке со сменой партнеров Восстановительные упражнения СФП: упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости ОФП: подвижные игры, штанга Восстановительные упражнения	20  5 5 5 15 10 10  15 15 15 5 20 30 10	3  3 4 4 5-6 3 4  3 4 5-6 1 5 4 1	Зал дзюдо
Пятница	Разминка Футбол Кросс (по стадиону) Тренажерный зал Восстановительные упражнения	10 80 50 30 10	3 4 3 5 1	Зал ОФП
Суббота	Разминка Спортивные игры баня	10 50 120	3 5	Зал ОФП Открытые площадки
Воскресенье	Активный отдых			

Интенсивность нагрузки микроциклов возрастает к концу подготовительного периода.

Тренер-преподаватель:

А.К.Панов