**План самостоятельной работы для этапа начальной подготовки НП-2 дзюдо**

**С 01.05.2020г. по 29.05.2020г.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Занятие 1** |
| Разминка | 1.Гимнастика дзюдо 10 мин. |
| Основная часть | 1.ОФП -отжимание 3х10 раз-приседание 3х20 раз-отжимание на гимнастическом мосту 3х10 раз2.Имитация бросков-через бедро 2х10раз-через плечо 2х10раз |
| Заключительная часть | 1.Упражнение на расслабление мышц2.Растяжка (шпагат, «лотос») |
|  | **Занятие 2.** |
| Разминка | 1.Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-приседание «пистолет»2х10раз на каждую ногу-пресс (подъем ног) 3х10раз2.Имитация бросков ногами-задняя подножка 2х10развлево влево, вправо-передняя подсечка 2х10раз влево, вправо-боковая подсечка 2х10раз влево, вправо |
| Заключительная часть | 1.Стойка на лопатках2х10секунд2.Наклоны к ногам 2х30 секунд3. «Лотос»2х30 секунд |
|  | **Занятие 3.** |
| Разминка | 1.Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | 1.ОФП-перенос веса тела с ноги на ногу 2х15раз-пресс(подъём туловища) 3х1 минуте-прогибы туловища, лежа на животе 3х1 минуте-отжимание на одной руке 3х10 раз на каждую  |
| Заключительная часть | ОФП-приседание2х10раз-пресс 2х15 раз-отжимание 2х15 раз2.Имитация бросков-плечо 2х10раз-задняя подножка 2х10раз-боковая подсечка 2х10раз влево, вправо |
|  | **Занятие 4** |
| Теоритическая подготовка | 1.Повторить названия бросков на 5КЮ (японская терминология). |
|  | **Занятие5** |
| Разминка | 1.Гимнастика по дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-пресс 2х20 раз-пресс (подъем ног) 3х10раз-приседание «пистолот»2х10раз2.Имитация бросков-задняя поножка2х10раз-подсечки2х10раз влево, вправо |
| Заключительная часть | 1.Растяжка (шпагат, «лотос»)2.Стойка на лопатках2х20 секунд |
|  | **Занятие 6** |
| Разминка | 1.Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х10раз-приседание3х20разОтжимание на гимнастическом мосту 3х10раз2.Имитация бросков-через бедро 2х10раз-через плечо 2х10раз |
| Заключительная часть | -Упражнение на расслабление мышц-Растяжка |
|  | **Занятие 7** |
| Разминка  | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | -приседание «пистолет»2х10раз на каждую ногу-отжимание3х10раз-пресс (подъём ног) 3х10 раз-отжимание на кулаках 3х10раз2.Имитация бросков -через плечо 2х10раз-передняя подсечка 2х10раз |
| Заключительная часть | 1.Стойка на лопатках 2х20 секунд2.Наклоны к ногам 2х30 секунд3. «Лотос»2х30 секунд |
|  | **Занятие 8** |
| Разминка  | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-перенос веса тела с ноги на ногу 2х15раз-пресс (подъем туловища)3х1 мин-прогиб туловища, лежа на животе 3х1 мин-отжимание на кулаках 3х10раз2.Имитация бросков -бедро 2х10раз-задняя подножка 2х10рах-боковая подсечка 2х10 раз |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 2х15 секунд2.Стойка на руках у стены 2х10 секунд3. «Бабочка» 2х10 секунд4. «Лотос» 2х10 секунд |
|  | **Занятие 9** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-пресс (подъем ног) 3х10раз-отжимание на кулаках 3х10раз-приседание 2х15раз2.Имитация бросков-бедро2х10раз-задняя подножка 2х10раз-передняя подсечка 2х10раз влево, вправо |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост2х15 секунд2.Стойка на руках у стены2х10секунд |
|  | **Занятие 10** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть  | ОФП-приседание2х10раз-пресс 2х15 раз-отжимание 2х15 раз2.Имитация бросков-плечо 2х10раз-задняя подножка 2х10раз-боковая подсечка 2х10раз влево, вправо |
| Заключительная часть | ОФП-приседание пистолет 2х10раз на каждую ногу-пресс 2х15раз-отжимание на кулаках 2х10раз2.Имитация бросков -бедро 2х10раз-плечо 2х10раз-передняя подножка2х10раз |
|  | **Занятие 11** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-приседание пистолет 2х10раз на каждую ногу-пресс 2х15раз-отжимание на кулаках 2х10раз2.Имитация бросков -бедро 2х10раз-плечо 2х10раз-передняя подножка2х10раз |
| Заключительная часть | 1.Стойка на лопатках 2х20секунд2. «Бабочка»2х10 секунд3.Гимнастический мост 2х15 секунд |
|  | **Занятие 12** |
| Разминка  | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП -пресс 2х15раз-отжимание 3х10раз-приседание 3х20раз2.Имитация бросков-задняя подножка 2х10раз-передняя подсечка 2х10раз влево, вправо-боковая подсечка 2х10раз |
| Заключительная часть | 1.Наклоны к ногам 2х20 секунд2.Стойка на лопатках 2х20 секунд |
|  | **Занятие 13** |
| Разминка  | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-перенос веса тела с ноги на ногу 2х15раз-пресс (подъем туловища) 3х1 минуте-прогибы туловища, лежа на животе 3х1 минуте -отжимание на одной руке 3з10раз на каждую2.Имитация бросков-плечо 2х10раз-бедро 2х10раз-задняя подножка 2х10раз |
| Заключительная часть | 1.Стойка на руках у стены 2х10секунд2.Лотос 2х10секунд3.Растяжка  |

**План самостоятельной работы для этапа подготовки группы ТЭ-3 дзюдо**

**С 01.05.2020г по 29.05.2020г**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Занятие 1** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть  | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс (спина)3х25раз, отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Шпагат 5 минут2 «Лотос» 2 минуты |
|  | **Занятие 2** |
| Разминка  | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-Приседание на одной ноге «пистолет»3х10раз, отдых 1 минута-подъем ног 2х30 раз, отдых 1 минута-подтягивание 4х30 раз, отдых 2 минуты (любым хватом)2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ)15-20 минут |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост2х15 секунд2.Шпагат, ноги за голову ,2х1минуте |
|  | **Занятие 3** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 минут |
| Основная часть | ОФП-выпрыгивание из приседа вверх 3х15 раз, отдых 1 минута-подъем туловища 3х1 минуте, отдых 1 минута-отжимание на одной руке 3х20раз, отдых 1 минута2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ) 15-20минут |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 3х10секунд2.Наклон к ногам 3х10 секунд3.Шпагат 2 минуты |
|  | **Занятие 4** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП -стульчик 3х2 минуты, отдых 1 минута-планка на локтях 3х2 минуты, отдых 1 минута-подтягивание (отжимание) 5х40секунд, отдых 2 минуты-гимнастический мост (забегание на гимнастическом мосту) |
| Заключительная часть | 1Стойка на лопатках2х1 минуте2.Шпагат 2 минуты3. «Бабочка», «лотос»2 минуты |
|  | **Занятие 5** |
| Теоритическая подготовка | 1.Повторить правило дзюдо (30 пунктов за что дают замечание ШИДО) |
|  | **Занятие 6** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-Приседание на одной ноге «пистолет» 3х10раз, отдых 1 минута-подъем ног 2х30 раз, отдых 1 минута-подтягивание 4х30 раз, отдых 2 минуты (любым хватом)2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ) 15-20 минут |
| Заключительная часть | 1Стойка на лопатках2х1 минуте2.Шпагат 2 минуты3. «Бабочка», «лотос»2 минуты |
|  | **Занятие 7** |
| Разминка  | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс(спина)3х25раз,отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 3х10секунд2.Наклон к ногам 3х10 секунд3.Шпагат 2 минуты |
|  | **Занятие 8** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-выпрыгивание из приседа вверх 3х15 раз, отдых 1 минута-подъем туловища 3х1 минуте, отдых 1 минута-отжимание на одной руке 3х20раз, отдых 1 минута2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ)15-20минут |
| Заключительная часть | 1.Шпагат 5 минут2 «Лотос» 2 минуты |
|  | **Занятие 9** |
| Разминка  | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс (спина)3х25раз, отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1Стойка на лопатках2х1 минуте2.Шпагат 2 минуты3. «Бабочка», «лотос»2 минуты |
|  | **Занятие 10** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс (спина) 3х25раз, отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 3х15 секунд2.Стойка у стены на руках 2х15 секунд3.Лотос 3х10 секунд |
|  | **Занятие 11** |
| Разминка | Гимнастика 10 мин |
| Основная часть | ОФП-приседание на одной ноге «пистолет»3х10раз, отдых 1 минута-подъем ног 2х30 раз, отдых 1 минута-подтягивание 4х30 раз, отдых 2 минуты (любым хватом)2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ) 15-20 минут |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 3х10секунд2.Наклон к ногам 3х10 секунд3.Шпагат 2 минуты |
|  | **Занятие 12** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП -стульчик 3х2 минуты, отдых 1 минута-планка на локтях 3х2 минуты, отдых 1 минута-подтягивание(отжимание)5х40секунд,отдых 2 минуты-гимнастический мост (забегание на гимнастическом мосту) |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 3х10секунд2.Наклон к ногам 3х10 секунд3.Шпагат 2 минуты |
|  | **Занятие 13** |
| Разминка  | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс(спина)3х25раз,отдых 1минута2.Имитация ранее изученных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Шпагат 5 минут2 «Лотос» 2 минуты |
|  | **Занятие 14** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс (спина)3х25раз, отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Упражнение на расслабление мышц2.Растяжка (шпагат) |
|  | **Занятие 15** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-Приседание на одной ноге «пистолет»3х10раз, отдых 1 минута-подъем ног 2х30 раз, отдых 1 минута-подтягивание 4х30 раз, отдых 2 минуты (любым хватом)2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ) 15-20 минут |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост2х15 секунд2.Шпагат, ноги за голову ,2х1минуте |
|  | **Занятие16** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс (спина) 3х25раз, отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Стойка на лопатках 3х20 секунд2.Стойка на руках у стены 3х10 секунд |
|  | **Занятие 17** |
| Разминка  | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть  | -приседание пистолет 3х15 раз-пресс (подъем ног)3х15 раз-отжимание на кулаках 3х15 раз2 .Имитация бросков ранее изученных |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 3х15 секунд2.«Бабочка», «лотос»3.Наклоны к ногам 3 х30 секунд |
|  | **Занятие 18** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс (спина)3х25раз, отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Упражнение на расслабление мышц2.Растяжка (шпагат) |
|  | **Занятие19** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10мин |
| Основная часть | ОФП-Приседание на одной ноге «пистолет»3х10раз, отдых 1 минута-подъем ног 2х30 раз, отдых 1 минута-подтягивание 4х30 раз, отдых 2 минуты (любым хватом)2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ) 15-20 минут |
| Заключительная часть | 1.Стойка на руках у стены 3х15 секунд2.Растяжка3. «Бабочка» |
|  | **Занятие 20** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-выпрыгивание из приседа вверх 3х15 раз, отдых 1 минута-подъем туловища 3х1 минуте, отдых 1 минута-отжимание на одной руке 3х20раз, отдых 1 минута2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ)15-20минут |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 3х10секунд2.Наклон к ногам 3х10 секунд3.Шпагат 2 минуты |
|  | **Занятие 21** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП -стульчик 3х2 минуты, отдых 1 минута-планка на локтях 3х2 минуты, отдых 1 минута-подтягивание (отжимание)5х40секунд,отдых 2 минуты-гимнастический мост (забегание на гимнастическом мосту) |
| Заключительная часть | 1Стойка на лопатках2х1 минуте2.Шпагат 2 минуты3. «Бабочка», «лотос»2 минуты |

**План самостоятельной работы для этапа подготовки группы ТЭ-5 дзюдо**

**С 01.05.2020г по 30.05.2020г**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Занятие 1** |
| Разминка  | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть  | -приседание пистолет 4х15 раз-пресс (подъем ног)4х15 раз-отжимание на кулаках 4х15 раз2 .Имитация бросков ранее изученных |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 4х15 секунд2.«Бабочка», «лотос»3.Наклоны к ногам 4 х30 секунд |
|  | **Занятие 2** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 4х20раз-приседание4х20раз-пресс (спина)3х25раз, отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Упражнение на расслабление мышц2.Растяжка (шпагат) |
|  | **Занятие3** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10мин |
| Основная часть | ОФП-Приседание на одной ноге «пистолет»3х10раз, отдых 1 минута-подъем ног 3х30 раз, отдых 1 минута-подтягивание 4х30 раз, отдых 2 минуты (любым хватом)2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ)15-20 минут |
| Заключительная часть | 1.Стойка на руках у стены 3х15 секунд2.Растяжка3. «Бабочка» |
|  | **Занятие 4** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-выпрыгивание из приседа вверх 4х15 раз, отдых 1 минута-подъем туловища 4х1 минуте, отдых 1 минута-отжимание на одной руке 3х20раз, отдых 1 минута2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ)15-20минут |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 4х10секунд2.Наклон к ногам 4х10 секунд3.Шпагат 2 минуты |
|  | **Занятие 5** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП -стульчик 4х2 минуты, отдых 1 минута-планка на локтях 4х2 минуты, отдых 1 минута-подтягивание (отжимание) 5х40секунд, отдых 2 минуты-гимнастический мост (забегание на гимнастическом мосту) |
| Заключительная часть | 1Стойка на лопатках3х1 минуте2.Шпагат 2 минуты3. «Бабочка», «лотос»2 минуты |
|  | **Занятие 6** |
| Разминка  | Гимнастика дзюдо 10мин |
| Основная часть | ОФП-Приседание на одной ноге «пистолет»4х10раз, отдых 1 минута-подъем ног 3х30 раз, отдых 1 минута-подтягивание 4х30 раз, отдых 2 минуты (любым хватом)2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ)15-20 минут |
| Заключительная часть | 1Стойка на лопатках3х1 минуте2.Шпагат 2 минуты3. «Бабочка», «лотос»2 минуты |
|  | **Занятие 7** |
| Разминка  | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс(спина)3х25раз,отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 3х10секунд2.Наклон к ногам 3х10 секунд3.Шпагат 2 минуты |
|  | **Занятие 8** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП -стульчик 3х2 минуты, отдых 1 минута-планка на локтях 3х2 минуты, отдых 1 минута-подтягивание (отжимание)5х40секунд,отдых 2 минуты-гимнастический мост (забегание на гимнастическом мосту) |
| Заключительная часть | 1Стойка на лопатках3х1 минуте2.Шпагат 2 минуты3. «Бабочка», «лотос»2 минуты |
|  | **Занятие 9** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-Приседание на одной ноге «пистолет»3х10раз, отдых 1 минута-подъем ног 3х30 раз, отдых 1 минута-подтягивание 4х30 раз, отдых 2 минуты (любым хватом)2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ)15-20 минут |
| Заключительная часть | 1.Упражнение на расслабление мышц2.Растяжка (шпагат) |
|  | **Занятие 10** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-приседание на одной ноге «пистолет»3х10раз, отдых 1 минута-подъем ног 3х30 раз, отдых 1 минута-подтягивание 4х30 раз, отдых 2 минуты (любым хватом)2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ) 15-20 минут |
| Заключительная часть | 1Стойка на лопатках3х1 минуте2.Шпагат 2 минуты3. «Бабочка», «лотос»2 минуты |
|  | **Занятие 11** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс (спина)3х25раз, отдых 1минута2.Имитация ранее изученных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Упражнение на расслабление мышц2.Растяжка (шпагат) |
|  | **Занятие 12** |
| Разминка | Гимнастика 10 мин |
| Основная часть | ОФП -стульчик 3х2 минуты, отдых 1 минута-планка на локтях 4х2 минуты, отдых 1 минута-подтягивание (отжимание)5х40секунд, отдых 2 минуты-гимнастический мост (забегание на гимнастическом мосту) |
| Заключительная часть | 1Стойка на лопатках3х1 минуте2.Шпагат 2 минуты3. «Бабочка», «лотос»2 минуты |
|  | **Занятие 13** |
| Разминка  | Гимнастика 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс (спина)3х25раз,отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Стойка на лопатках 3х20 секунд2.Стойка на руках у стены 3х10 секунд |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Занятие 14** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть  | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс (спина)3х25раз, отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Шпагат 5 минут2 «Лотос» 2 минуты |
|  | **Занятие15** |
| Разминка  | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-Приседание на одной ноге «пистолет»3х10раз, отдых 1 минута-подъем ног 3х30 раз, отдых 1 минута-подтягивание 4х30 раз, отдых 2 минуты (любым хватом)2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ)15-20 минут |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост3х15 секунд2.Шпагат, ноги за голову ,3х1минуте |
|  | **Занятие 16** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 минут |
| Основная часть | ОФП-выпрыгивание из приседа вверх 4х15 раз, отдых 1 минута-подъем туловища 4х1 минуте, отдых 1 минута-отжимание на одной руке 3х20раз, отдых 1 минута2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ) 15-20минут |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 4х10секунд2.Наклон к ногам 4х10 секунд3.Шпагат 2 минуты |
|  | **Занятие 17** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП -стульчик 3х2 минуты, отдых 1 минута-планка на локтях 3х2 минуты, отдых 1 минута-подтягивание(отжимание)5х40секунд,отдых 2 минуты-гимнастический мост (забегание на гимнастическом мосту) |
| Заключительная часть | 1Стойка на лопатках2х1 минуте2.Шпагат 2 минуты3. «Бабочка», «лотос»2 минуты |
|  | **Занятие 18** |
| Теоритическая подготовка | 1.Повторить правило дзюдо (30 пунктов за что дают замечание ШИДО) |
|  | **Занятие 19** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-Приседание на одной ноге «пистолет»3х10раз, отдых 1 минута-подъем ног 3х30 раз, отдых 1 минута-подтягивание 4х30 раз, отдых 2 минуты (любым хватом)2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ)15-20 минут |
| Заключительная часть | 1Стойка на лопатках 3х1 минуте2.Шпагат 2 минуты3. «Бабочка», «лотос»2 минуты |
|  | **Занятие20** |
| Разминка  | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс (спина)3х25раз,отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 3х10секунд2.Наклон к ногам 3х10 секунд3.Шпагат 2 минуты |
|  | **Занятие 21** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-выпрыгивание из приседа вверх 4х15 раз, отдых 1 минута-подъем туловища 4х1 минуте, отдых 1 минута-отжимание на одной руке 3х20раз, отдых 1 минута2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ)15-20минут |
| Заключительная часть | 1.Шпагат 5 минут2 «Лотос» 2 минуты |
|  | **Занятие 22** |
| Разминка  | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание4х30раз-пресс (спина)3х25раз,отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1Стойка на лопатках2х1 минуте2.Шпагат 2 минуты3. «Бабочка», «лотос»2 минуты |
|  | **Занятие 23** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс (спина)3х25раз,отдых 1минута2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 4х15 секунд2.Стойка у стены на руках 3х15 секунд3.Лотос 3х10 секунд |
|  | **Занятие 24** |
| Разминка | Гимнастика 10 мин |
| Основная часть | ОФП-приседание на одной ноге «пистолет»3х10раз, отдых 1 минута-подъем ног 3х30 раз, отдых 1 минута-подтягивание 4х30 раз, отдых 2 минуты (любым хватом)2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ)15-20 минут |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 4х10секунд2.Наклон к ногам 4х10 секунд3.Шпагат 2 минуты |
|  | **Занятие 25** |
| Разминка | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП -стульчик 3х2 минуты, отдых 1 минута-планка на локтях 3х2 минуты, отдых 1 минута-подтягивание (отжимание)5х40секунд,отдых 2 минуты-гимнастический мост (забегание на гимнастическом мосту) |
| Заключительная часть | 1.Гимнастический мост 3х10секунд2.Наклон к ногам 4х10 секунд3.Шпагат 2 минуты |
|  | **Занятие26** |
| Разминка  | Гимнастика дзюдо 10 мин |
| Основная часть | ОФП-отжимание 3х30раз-приседание3х30раз-пресс (спина)3х25раз,отдых 1минута2.Имитация ранее изученных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Шпагат 5 минут2 «Лотос» 2 минуты |

**Тренер: Панасенко И.А.**