

## План самостоятельной работы для этапа начальной подготовки

### НП-2 дзюдо

С 14.07.2020г по 31.07.2020г

	<b>Занятие 1</b>
Разминка	1.Гимнастика дзюдо 10 мин.
Основная часть	1.ОФП -отжимание 3x10 раз -приседание 3x20 раз -отжимание на гимнастическом мосту 3x10 раз 2.Имитация бросков -через бедро 2x10раз -через плечо 2x10раз
Заключительная часть	1.Упражнение на расслабление мышц 2.Растяжка (шпагат, «лотос»)
	<b>Занятие 2.</b>
Разминка	1.Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -приседание «пистолет» 2x10 раз на каждую ногу -пресс (подъем ног) 3x10раз 2.Имитация бросков ногами -задняя подножка 2x10раз влево, вправо -передняя подсечка 2x10раз влево, вправо -боковая подсечка 2x10раз влево, вправо
Заключительная часть	1.Стойка на лопатках 2x10 секунд 2.Наклоны к ногам 2x30 секунд 3. «Лотос» 2x30 секунд
	<b>Занятие 3.</b>
Разминка	1.Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	1.ОФП -перенос веса тела с ноги на ногу 2x15раз -пресс (подъем туловища) 3x1 минуте -прогибы туловища, лежа на животе 3x1 минуте -отжимание на одной руке 3x10 раз на каждую
Заключительная часть	ОФП -приседание 2x10 раз -пресс 2x15 раз -отжимание 2x15 раз 2.Имитация бросков -плечо 2x10 раз -задняя подножка 2x10 раз -боковая подсечка 2x10 раз влево, вправо
	<b>Занятие 4</b>
Теоритическая подготовка	1.Повторить историю дзюдо (основатель, год основания дзюдо) 2.Повторить названия бросков на 5КЮ (японская терминология).
	<b>Занятие 5</b>
Разминка	1.Гимнастика по дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -пресс 2x20 раз -пресс (подъем ног) 3x10 раз -приседание «пистолет» 2x10 раз 2.Имитация бросков

	-задняя поножка 2х10 раз -подсечки 2х10 раз влево, вправо
Заключительная часть	1.Растяжка (шпагат, «лотос») 2.Стойка на лопатках 2х20 секунд
	<b>Занятие 6</b>
Разминка	1.Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3х10раз -приседание 3х20раз Отжимание на гимнастическом мосту 3х10раз 2.Имитация бросков -через бедро 2х10раз -через плечо 2х10раз
Заключительная часть	-Упражнение на расслабление мышц -Растяжка
	<b>Занятие 7</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	-приседание «пистолет» 2х10 раз на каждую ногу -отжимание 3х10 раз -пресс (подъем ног) 3х10 раз -отжимание на кулаках 3х10 раз 2.Имитация бросков -через плечо 2х10раз -передняя подсечка 2х10раз
Заключительная часть	1.Стойка на лопатках 2х20 секунд 2.Наклоны к ногам 2х30 секунд 3. «Лотос» 2х30 секунд
	<b>Занятие 8</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -перенос веса тела с ноги на ногу 2х15 раз -пресс (подъем туловища) 3х1 мин -прогиб туловища лежа на животе 3х1 мин -отжимание на кулаках 3х10 раз 2.Имитация бросков -бедро 2х10раз -задняя подножка 2х10рах -боковая подсечка 2х10 раз
Заключительная часть	1.Гимнастический мост 2х15 секунд 2.Стойка на руках у стены 2х10 секунд 3. «Бабочка» 2х10 секунд 4. «Лотос» 2х10 секунд

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

**С 14.07.2020г по 31.07.2020г**

	<b>Занятие 1</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3х30 раз -приседание 3х30 раз -пресс (спина) 3х25 раз, отдых 1минута 2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	1.Шпагат 5 минут 2 «Лотос» 2 минуты
	<b>Занятие2</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -Приседание на одной ноге «пистолет» 3х10 раз, 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 2х15 секунд 2.Шпагат, ноги за голову , 2х1минут
	<b>Занятие 3</b>
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 3х20 раз, отдых 1 минута 2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ) 15-20 минут
Заключительная часть	1.Гимнастический мост 3х10 секунд 2.Наклон к ногам 3х10 секунд 3.Шпагат 2 минуты
	<b>Занятие 4</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -стульчик 3х2 минуты, отдых 1 минута -планка на локтях 3х2 минуты, отдых 1 минута -подтягивание (отжимание) 5х40 секунд, отдых 2 минуты -гимнастический мост (забегание на гимнастическом мосту)
Заключительная часть	1Стойка на лопатках 2х1 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос» 2 минуты
	<b>Занятие 5</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -Приседание на одной ноге «пистолет» 3х10 раз, 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 лопатках 2х1 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	<b>Занятие 6</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин

Основная часть	ОФП -отжимание 3х30 раз -приседание 3х30 раз -пресс (спина) 3х25 раз, отдых 1минута 2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	1.Гимнастический мост 3х10 секунд 2.Наклон к ногам 3х10 секунд 3.Шпагат 2 минуты
	<b>Занятие 7</b>
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 3х20 раз, отдых 1 минута 2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ) 15-20 минут
Заключительная часть	1.Шпагат 5 минут 2 «Лотос» 2 минуты
	<b>Занятие 8</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3х30раз -приседание3х30раз -пресс(спина)3х25раз,отдых 1минута 2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	1Стойка на лопатках 2х1 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	<b>Занятие 9</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3х30раз -приседание3х30раз -пресс (спина) 3х25раз,отдых 1минута 2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	1.Гимнастический мост 3х15 секунд 2.Стойка у стены на руках 2х15 секунд 3.Лотос 3х10 секунд
	<b>Занятие 10</b>
Разминка	Гимнастика 10 мин
Основная часть	ОФП -приседание на одной ноге «пистолет» 3х10 раз, 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 3х10 секунд 2.Наклон к ногам 3х10 секунд 3.Шпагат 2 минуты
	<b>Занятие 11</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -стульчик 3х2 минуты, отдых 1 минута -планка на локтях 3х2 минуты, отдых 1 минута -подтягивание (отжимание) 5х40 секунд, отдых 2 минуты -гимнастический мост (забегание на гимнастическом мосту)
Заключительная	1.Гимнастический мост 3х10 секунд

часть	2.Наклон к ногам 3х10 секунд 3.Шпагат 2 минуты
	<b>Занятие12</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3х30раз -приседание3х30раз -пресс (спина) 3х25раз,отдых 1минута 2.Имитация ранее изученных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	1.Шпагат 5 минут 2 «Лотос» 2 минуты
	<b>Занятие 13</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3х30 раз -приседание3х30 раз -пресс (спина) 3х25 раз, отдых 1минута 2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	1.Упражнение на расслабление мышц 2.Растяжка (шпагат)
	<b>Занятие 14</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -Приседание на одной ноге «пистолет» 3х10 раз, 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 2х15 секунд 2.Шпагат, ноги за голову , 2х1минуте

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

С 14.07.2020г по 31.07.2020г

	<b>Занятие 1</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	-приседание пистолет 4x15 раз -пресс (подъем ног) 4x15 раз -отжимание на кулаках 4x15 раз 2.Имитация бросков ранее изученных
Заключительная часть	1.Гимнастический мост 4x15 секунд 2.«Бабочка», «лотос» 3.Наклоны к ногам 4 x30 секунд
	<b>Занятие 2</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -отжимание 4x20 раз -приседание 4x20 раз -пресс (спина) 3x25 раз, отдых 1минута 2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	1.Упражнение на расслабление мышц 2.Растяжка (шпагат)
	<b>Занятие3</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10мин
Основная часть	ОФП -Приседание на одной ноге «пистолет» 3x10раз, отдых 1 минута -подъем ног 3x30 раз, отдых 1 минута -подтягивание 4x30 раз, отдых 2 минуты (любым хватом) 2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ) 15-20 минут
Заключительная часть	1.Стойка на руках у стены 3x15 секунд 2.Растяжка 3. «Бабочка»
	<b>Занятие 4</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -выпрыгивание из приседа вверх 4x15 раз, отдых 1 минута -подъем туловища 4x1 минуте, отдых 1 минута -отжимание на одной руке 3x20раз, отдых 1 минута 2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ) 15-20минут
Заключительная часть	1.Гимнастический мост 4x10 секунд 2.Наклон к ногам 4x10 секунд 3.Шпагат 2 минуты
	<b>Занятие 5</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -стульчик 4x2 минуты, отдых 1 минута -планка на локтях 4x2 минуты, отдых 1 минута -подтягивание (отжимание) 5x40секунд, отдых 2 минуты -гимнастический мост (забегание на гимнастическом мосту)
Заключительная часть	1Стойка на лопатках 3x1 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос» 2 минуты
	<b>Занятие 6</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10мин
Основная часть	ОФП

	-Приседание на одной ноге «пистолет» 4х10 раз, 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 лопатках 3х1 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос» 2 минуты
	<b>Занятие 7</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3х30 раз -приседание 3х30 раз -пресс (спина) 3х25 раз, отдых 1минута 2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	1.Гимнастический мост 3х10 секунд 2.Наклон к ногам 3х10 секунд 3.Шпагат 2 минуты
	<b>Занятие 8</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -стульчик 3х2 минуты, отдых 1 минута -планка на локтях 3х2 минуты, отдых 1 минута -подтягивание (отжимание) 5х40 секунд, отдых 2 минуты -гимнастический мост (забегание на гимнастическом мосту)
Заключительная часть	1Стойка на лопатках 3х1 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	<b>Занятие 9</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -Приседание на одной ноге «пистолет» 3х10 раз, 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 мышц 2.Растяжка (шпагат)
	<b>Занятие 10</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -приседание на одной ноге «пистолет» 3х10 раз, 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 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос» 2 минуты
	<b>Занятие 11</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3х30 раз -приседание 3х30 раз -пресс (спина) 3х25раз, отдых 1минута 2.Имитация ранее изученных бросков 10-15 мин

Заключительная часть	1.Упражнение на расслабление мышц 2.Растяжка (шпагат)
	<b>Занятие 12</b>
Разминка	Гимнастика 10 мин
Основная часть	ОФП -стульчик 3х2 минуты, отдых 1 минута -планка на локтях 4х2 минуты, отдых 1 минута -подтягивание (отжимание) 5х40 секунд, отдых 2 минуты -гимнастический мост (забегание на гимнастическом мосту)
Заключительная часть	1Стойка на лопатках 3х1 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос» 2 минуты
	<b>Занятие 13</b>
Разминка	Гимнастика 10 мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3х30 раз -приседание3х30 раз -пресс(спина)3х25 раз, отдых 1минута 2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	1.Стойка на лопатках 3х20 секунд 2.Стойка на руках у стены 3х10 секунд
	<b>Занятие 14</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3х30 раз -приседание 3х30 раз -пресс (спина) 3х25 раз, отдых 1минута 2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	1.Шпагат 5 минут 2 «Лотос» 2 минуты
	<b>Занятие15</b>
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -Приседание на одной ноге «пистолет» 3х10 раз, 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 3х15 секунд 2.Шпагат, ноги за голову , 3х1 минуте
	<b>Занятие 16</b>
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 3х20 раз, отдых 1 минута 2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ) 15-20 минут
Заключительная часть	1.Гимнастический мост 4х10 секунд 2.Наклон к ногам 4х10 секунд 3.Шпагат 2 минуты

**Тренер: Панасенко И.А.**