

План самостоятельной работы для этапа начальной подготовки НП-2 дзюдо

С 23.03.2020г по 29.04.2020г

	Занятие 1
Разминка	1.Гимнастика дзюдо 10 мин.
Основная часть	1.ОФП -отжимание 3х10 раз -приседание 3х20 раз -отжимание на гимнастическом мосту 3х10 раз 2.Имитация бросков -через бедро 2х10раз -через плечо 2х10раз
Заключительная часть	1.Упражнение на расслабление мышц 2.Растяжка(шпагат, «лотос»)
	Занятие 2.
Разминка	1.Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -приседание «пистолет»2х10раз на каждую ногу -пресс(подъем ног)3х10раз 2.Имитация бросков ногами -задняя подножка 2х10раз влево, вправо -передняя подсечка 2х10раз влево, вправо -боковая подсечка 2х10раз влево, вправо
Заключительная часть	1.Стойка на лопатках2х10секунд 2.Наклоны к ногам 2х30 секунд 3. «Лотос»2х30 секунд
	Занятие 3.
Разминка	1.Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	1.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 3х10 раз на каждую
Заключительная часть	ОФП -приседание2х10раз -пресс 2х15 раз -отжимание 2х15 раз 2.Имитация бросков -плечо 2х10раз -задняя подножка 2х10раз -боковая подсечка 2х10раз влево, вправо
	Занятие 4
Теоритическая подготовка	1.Повторить историю дзюдо (основатель, год основания дзюдо) 2.Повторить названия бросков на 5КЮ(японская терминология).
	Занятие 5
Разминка	1.Гимнастика по дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП

	<p>-пресс 2x20 раз -пресс(подъем ног) 3x10раз -приседание «пистолет»2x10раз 2.Имитация бросков -задняя поножка2x10раз -подсечки2x10раз влево,вправо</p>
Заключительная часть	<p>1.Растяжка(шпагат, «лотос») 2.Стойка на лопатках2x20 секунд</p>
	Занятие 5
Разминка	1.Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	<p>ОФП -отжимание 3x10раз -приседание3x20раз Отжимание на гимнастическом мосту 3x10раз 2.Имитация просков -через бедро 2x10раз -через плечо 2x10раз</p>
Заключительная часть	<p>-Упражнение на расслабление мышц -Растяжка</p>
	Занятие 6
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	<p>-приседание «пистолет»2x10раз на каждую ногу -отжимание3x10раз -пресс(подъем ног)3x10 раз -отжимание на кулаках 3x10раз 2.Имитация бросков -через плечо 2x10раз -передняя подсечка 2x10раз</p>
Заключительная часть	<p>1.Стойка на лопатках 2x20 секунд 2.Наклоны к ногам 2x30 секунд 3. «Лотос»2x30 секунд</p>
	Занятие 7
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	<p>ОФП -перенос веса тела с ноги на ногу 2x15раз -пресс(подъем туловища)3x1 мин -прогиб туловища лежа на животе 3x1 мин -отжимание на кулаках 3x10раз 2.Имитация бросков -бедро 2x10раз -задняя подножка 2x10рах -боковая подсечка 2x10 раз</p>
Заключительная часть	<p>1.Гимнастический мост 2x15 секунд 2.Стойка на руках у стены 2x10 секунд 3. «Бабочка» 2x10 секунд 4. «Лотос» 2x10 секунд</p>
	Занятие 8
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	<p>ОФП -пресс(подъем ног)3x10раз -отжимание на кулаках 3x10раз</p>

	-приседание 2х15раз 2.Имитация бросков -бедро2х10раз -задняя подножка 2х10раз -передняя подсечка 2х10раз влево, вправо
Заключительная часть	1.Гимнастический мост2х15 секунд 2.Стойка на руках у стены2х10секунд
	Занятие 9
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -приседание2х10раз -пресс 2х15 раз -отжимание 2х15 раз 2.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 2х10раз 2.Имитация бросков -бедро 2х10раз -плечо 2х10раз -передняя подножка2х10раз
	Занятие 10
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -приседание пистолет 2х10раз на каждую ногу -пресс 2х15раз -отжимание на кулаках 2х10раз 2.Имитация бросков -бедро 2х10раз -плечо 2х10раз -передняя подножка2х10раз
Заключительная часть	1.Стойка на лопатках 2х20секунд 2. «Бабочка»2х10 секунд 3.Гимнастический мост 2х15 секунд
	Занятие 11
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -пресс 2х15раз -отжимание 3х10раз -приседание 3х20раз 2.Имитация бросков -задняя подножка 2х10раз -передняя подсечка 2х10раз влево,вправо -боковая подсечка 2х10раз
Заключительная часть	1.Наклоны к ногам 2х20 секунд 2.Стойка на лопатках 2х20 секунд
	Занятие 12
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП

	<ul style="list-style-type: none"> -перенос веса тела с ноги на ногу 2x15раз -пресс (подъем туловища)3x1 минуте -прогибы туловища лежа на животе 3x1 минуте -отжимание на одной руке 3x10раз на каждую 2.Имитация бросков -плечо 2x10раз -бедро 2x10раз -задняя подножка 2x10раз
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1.Стойка на руках у стены 2x10секунд 2.Лотос 2x10секунд 3.Растяжка
	Занятие 13
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	<p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> -приседание2x10раз -пресс 2x15 раз -отжимание 2x15 раз 2.Имитация бросков -плечо 2x10раз -задняя подножка 2x10раз -боковая подсечка 2x10раз влево,вправо
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1.Стойка на лопатках2x10секунд 2.Наклоны к ногам 2x30 секунд 3. «Лотос»2x30 секунд
	Занятие14
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	<p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> -приседание пистолет 2x10раз на каждую ногу -пресс 2x15раз -отжимание на кулаках 2x10раз 2.Имитация бросков -бедро 2x10раз -плечо 2x10раз -передняя подножка2x10раз
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнение на расслабление мышц 2.Растяжка(шпагат ,лотос)
	Занятие 15
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1.Гимнастический мост2x15 секунд 2.Стойка на руках у стены2x10секунд
	Занятие 16
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	<p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> -пресс(подъем ног)3x10раз -отжимание на кулаках 3x10раз

	<ul style="list-style-type: none"> -приседание 2х15раз 2.Имитация бросков -бедро2х10раз -задняя подножка 2х10раз -передняя подсечка 2х10раз влево, вправо
Заключительная часть	<ul style="list-style-type: none"> 1.Стойка на лопатках2х10секунд 2.Наклоны к ногам 2х30 секунд 3. «Лотос»2х30 секунд
	Занятие 17
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	<p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> -приседание пистолет 2х10раз на каждую ногу -пресс 2х15раз -отжимание на кулаках 2х10раз 2.Имитация бросков -бедро 2х10раз -плечо 2х10раз -передняя подножка2х10раз
Заключительная часть	<ul style="list-style-type: none"> 1.Гимнастический мост2х15 секунд 2.Стойка на руках у стены2х10секунд

План самостоятельной работы для этапа подготовки группы ТЭ-3 дзюдо

С 23.03.2020г по 30.04.2020г

	Занятие 1
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	1.Шпагат 5 минут 2 «Лотос» 2 минуты
	Занятие2
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 секунд 2.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 минута 2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ)15-20минут
Заключительная часть	1.Гимнастический мост 3х10секунд 2.Наклон к ногам 3х10 секунд 3.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 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	Занятие 5
Теоритическая подготовка	1.Повторить правило дзюдо (30 пунктов за что дают замечание ШИДО) 2.Просмотр Чемпионата мира по дзюдо 2014 г.Челябинск
	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	1.Стойка на лопатках2х1 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	Занятие 7
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	1.Гимнастический мост 3х10секунд 2.Наклон к ногам 3х10 секунд 3.Шпагат 2 минуты
	Занятие 8
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -выпрыгивание из приседа вверх 3х15 раз, отдых1 минута -подъем туловища 3х1 минуте, отдых 1 минута -отжимание на одной руке 3х20раз,отдых 1 минута 2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ)15-20минут
Заключительная часть	1.Шпагат 5 минут 2 «Лотос» 2 минуты
	Занятие 9
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	1.Стойка на лопатках2х1 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	Занятие 10
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
	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 3х10секунд 2.Наклон к ногам 3х10 секунд 3.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 3х10секунд 2.Наклон к ногам 3х10 секунд 3.Шпагат 2 минуты
	Занятие13
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
	Занятие 14
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	1.Упражнение на расслабление мышц 2.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 секунд 2.Шпагат, ноги за голову ,2х1минуте
	Занятие16
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	1.Стойка на лопатках 3х20 секунд 2.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 раз 2 .Имитация бросков ранее изученных
Заключительная часть	1.Гимнастический мост 3х15 секунд 2.«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 1минута 2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	1.Упражнение на расслабление мышц 2.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 секунд 2.Растяжка 3. «Бабочка»
	Занятие 20
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -выпрыгивание из приседа вверх 3х15 раз, отдых1 минута -подъем туловища 3х1 минуте, отдых 1 минута -отжимание на одной руке 3х20раз,отдых 1 минута 2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ)15-20минут
Заключительная часть	1.Гимнастический мост 3х10секунд 2.Наклон к ногам 3х10 секунд 3.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 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	Занятие 22

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	1Стойка на лопатках2х1 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	Занятие 23
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	1.Гимнастический мост 3х10секунд 2.Наклон к ногам 3х10 секунд 3.Шпагат 2 минуты
	Занятие 24
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 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	Занятие 25
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.Упражнение на расслабление мышц 2.Растяжка (шпагат)
	Занятие 26
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	1Стойка на лопатках2х1 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	Занятие 27
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП

	<ul style="list-style-type: none"> -отжимание 3х30раз -приседание3х30раз -пресс(спина)3х25раз,отдых 1минута 2.Имитация ранее изученных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	<ul style="list-style-type: none"> 1.Упражнение на расслабление мышц 2.Растяжка (шпагат)
	Занятие 28
Разминка	Гимнастика 10 мин
Основная часть	ОФП <ul style="list-style-type: none"> -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	<ul style="list-style-type: none"> 1Стойка на лопатках2х1 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	Занятие 29
Разминка	Гимнастика 10 мин
Основная часть	ОФП <ul style="list-style-type: none"> -отжимание 3х30раз -приседание3х30раз -пресс(спина)3х25раз,отдых 1минута 2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	<ul style="list-style-type: none"> 1.Стойка на лопатках 3х20 секунд 2.Стойка на руках у стены 3х10 секунд

План самостоятельной работы для этапа подготовки группы ТЭ-5 дзюдо

С 23.03.2020г по 30.04.2020г

	Занятие 1
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	-приседание пистолет 4х15 раз -пресс(подъем ног)4х15 раз -отжимание на кулаках 4х15 раз 2.Имитация бросков ранее изученных
Заключительная часть	1.Гимнастический мост 4х15 секунд 2.«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 1минута 2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	1.Упражнение на расслабление мышц 2.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 секунд 2.Растяжка 3. «Бабочка»
	Занятие 4
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -выпрыгивание из приседа вверх 4х15 раз, отдых1 минута -подъем туловища 4х1 минуте, отдых 1 минута -отжимание на одной руке 3х20раз,отдых 1 минута 2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ)15-20минут
Заключительная часть	1.Гимнастический мост 4х10секунд 2.Наклон к ногам 4х10 секунд 3.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 минуте 2.Шпагат 2 минуты

	3. «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 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	Занятие 7
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	1.Гимнастический мост 3х10секунд 2.Наклон к ногам 3х10 секунд 3.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 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «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 мышц 2.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 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	Занятие 11

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.Упражнение на расслабление мышц 2.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 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	Занятие 13
Разминка	Гимнастика 10 мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3х30раз -приседание3х30раз -пресс(спина)3х25раз,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

	Занятие 14
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	1.Шпагат 5 минут 2 «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 секунд 2.Шпагат, ноги за голову ,3х1минуте
	Занятие 16
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 минут

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 4x10секунд 2.Наклон к ногам 4x10 секунд 3.Шпагат 2 минуты
	Занятие 17
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -стульчик 3x2 минуты, отдых 1 минута -планка на локтях 3x2 минуты, отдых 1 минута -подтягивание(отжимание)5x40секунд,отдых 2 минуты -гимнастический мост (забегание на гимнастическом мосту)
Заключительная часть	1Стойка на лопатках2x1 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	Занятие 18
Теоритическая подготовка	1.Повторить правило дзюдо (30 пунктов за что дают замечание ШИДО) 2.Просмотр Чемпионата мира по дзюдо 2014 г.Челябинск
	Занятие 19
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
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	1Стойка на лопатках 3x1 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	Занятие20
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3x30раз -приседание3x30раз -пресс(спина)3x25раз,отдых 1минута 2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	1.Гимнастический мост 3x10секунд 2.Наклон к ногам 3x10 секунд 3.Шпагат 2 минуты
	Занятие 21
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -выпрыгивание из приседа вверх 4x15 раз, отдых1 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.Шпагат 5 минут 2 «Лотос» 2 минуты
	Занятие 22

Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3х30раз -приседание4х30раз -пресс(спина)3х25раз,отдых 1минута 2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин
Заключительная часть	1Стойка на лопатках2х1 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	Занятие 23
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 4х15 секунд 2.Стойка у стены на руках 3х15 секунд 3.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 4х10секунд 2.Наклон к ногам 4х10 секунд 3.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 3х10секунд 2.Наклон к ногам 4х10 секунд 3.Шпагат 2 минуты
	Занятие26
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
	Занятие 27

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	1.Упражнение на расслабление мышц 2.Растяжка (шпагат)
	Занятие 28
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 секунд 2.Шпагат, ноги за голову ,2х1минуте
	Занятие29
Разминка	ОФП -отжимание 3х30раз -приседание3х30раз -пресс(спина)3х25раз,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
	Занятие 30
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	-приседание пистолет 3х15 раз -пресс(подъем ног)3х15 раз -отжимание на кулаках 3х15 раз 2 .Имитация бросков ранее изученных
Заключительная часть	1.Гимнастический мост2х15 секунд 2.Шпагат, ноги за голову ,2х1минуте
	Занятие 31
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	1.Шпагат 5 минут 2 «Лотос» 2 минуты
	Занятие 32
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -выпрыгивание из приседа вверх 4х15 раз, отдых1 минута -подъем туловища 4х1 минуте, отдых 1 минута -отжимание на одной руке 3х20раз,отдых 1 минута 2.Имитация бросков ранее изученных (5-КЮ)15-20минут
Заключительная	1.Стойка на лопатках 3х20 секунд

часть	2.Стойка на руках у стены 3х10 секунд
	Занятие 33
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 мышц 2.Растяжка (шпагат)
	Занятие 34
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.Гимнастический мост 3х10секунд 2.Наклон к ногам 4х10 секунд 3.Шпагат 2 минуты