**План самостоятельной работы для этапа начальной подготовки НП-4 дзюдо**

**С 09.02.2022г по 15.02.2022г.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Занятие 1** |
| Теоритическая подготовка | 1.Повторить названия бросков на 5КЮ (японская терминология). |
|  | **Занятие 2** |
| 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 3** |
| 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 |

**Тренер: Панасенко И.А.**

**План самостоятельной работы для этапа подготовки группы ТЭ-5 дзюдо с 09.02.2022г. по 15.02.2022г.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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 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 3** |
| 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 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 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 |

**Тренер: Панасенко И.А.**