**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»2х10раз  2.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 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 |

**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 1минута  2.Имитация своих коронных бросков 10-15 мин |
| Заключительная часть | 1.Шпагат 5 минут  2 «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 секунд  2.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 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 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) |
|  | **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 минуте  2.Шпагат 2 минуты  3. «Бабочка», «лотос»2 минуты |

**Тренер: Панасенко И.А.**