

План самостоятельной работы для этапа начальной подготовки НП-4 дзюдо

С 11.10.2021г по 24.10.2021г. тренер Панасенко И.А.

	Занятие 1
Разминка	1.Гимнастика дзюдо 10 мин.
Основная часть	1.ОФП -отжимание 3x15 раз -приседание 3x20 раз -отжимание на гимнастическом мосту 3x10 раз 2.Имитация бросков -через бедро 3x10раз -через плечо 3x10раз
Заключительная часть	1.Упражнение на расслабление мышц 2.Растяжка(шпагат, «лотос»)
	Занятие 2
Разминка	1.Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -приседание «пистолет»3x10раз на каждую ногу -пресс (подъем ног)3x10раз 2.Имитация бросков ногами -задняя подножка 3x10раз влево, вправо -передняя подсечка 3x10раз влево, вправо -боковая подсечка 2x10раз влево, вправо
Заключительная часть	1.Стойка на лопатках2x10секунд 2.Наклоны к ногам 3x30 секунд 3. «Лотос»2x30 секунд
	Занятие 3
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 -приседание3x10раз -пресс 2x15 раз -отжимание 3x15 раз 2.Имитация бросков -плечо 2x10раз -задняя подножка 3x10раз -боковая подсечка 2x10раз влево, вправо
	Занятие 4
Теоритическая подготовка	1.Повторить названия бросков на 5КЮ(японская терминология).
	Занятие 5
Разминка	1.Гимнастика по дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -пресс 2x20 раз -пресс (подъем ног) 3x10раз -приседание «пистолот»2x10раз 2.Имитация бросков -задняя поножка2x10раз -подсечки2x10раз 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 -приседание3х20раз Отжимание на гимнастическом мосту 3х10раз 2.Имитация бросков -через бедро 2х10раз -через плечо 2х10раз
Заклучительная часть	-Упражнение на расслабление мышц -Растяжка

План самостоятельной работы для этапа подготовки группы ТЭ-5 дзюдо С 11.10.2021г по 24.10.2021г

	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
Заклучительная 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
Заклучительная часть	1.Упражнение на расслабление мышц 2.Растяжка (шпагат)
	Занятие 3
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
Заклучительная 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 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