

План самостоятельной работы для этапа начальной подготовки НП-4 дзюдо

с 23.09.2021г по 09.10.2021г. тренер: Панасенко Иван Алексеевич

	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).
	Занятие5
Разминка	1.Гимнастика по дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -пресс 2х20 раз -пресс(подъем ног) 3х10раз -приседание «пистолот»2х10раз 2.Имитация бросков

	-задняя поножка 2х10раз -подсечки 2х10раз влево, вправо
Заключительная часть	1.Растяжка(шпагат, «лотос») 2.Стойка на лопатках 2х20 секунд
	Занятие 6
Разминка	1.Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3х10раз -приседание 3х20раз Отжимание на гимнастическом мосту 3х10раз 2.Имитация просков -через бедро 2х10раз -через плечо 2х10раз
Заключительная часть	-Упражнение на расслабление мышц -Растяжка
	Занятие 7
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	-приседание «пистолет» 2х10раз на каждую ногу -отжимание 3х10раз -пресс(подъем ног) 3х10 раз -отжимание на кулаках 3х10раз 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

План самостоятельной работы для этапа подготовки группы ТЭ-5 дзюдо

С 23.09.2021г по 09.10.2021г.

	Занятие 1
Разминка	Гимнастика дзюдо 10 мин
Основная часть	ОФП -отжимание 3х30раз -приседание 3х30раз -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 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
	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) 15-20 минут
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 лопатках 2х1 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос» 2 минуты
	Занятие 5
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	1Стойка на лопатках 2х1 минуте 2.Шпагат 2 минуты

	3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	Занятие 6
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 7
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 8
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 лопатках2х1 минуте 2.Шпагат 2 минуты 3. «Бабочка», «лотос»2 минуты
	Занятие 9
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 10
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 11
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
	Занятие12
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 13
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 14
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