

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

На период: **25.05.2020 г. – 07.06.2020г.** (две недели) всвязи с карантином

Группа этапа спортивной подготовки: **НП до года**

Задачи спортивной подготовки:

1.Повышать уровень общей подготовки.

2 Развивать моторику, формировать жизненно необходимые умения и связанные с ними элементарные знания по дзюдо.

3.Готовиться к нормативам ОФП и СФП по (Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»).

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Кроссовая подготовка (с родителями).	1 км.	Изменять время по мере накопления усталости.
2	ОРУ с предметами: стулом и гантелями.	4-6 мин.	Варьировать скорость выполн, выполн. в движении и на месте.
3	Бег по через малые препятствия. Спринтерский бег 30 метров	5-10 мин.	Изменять последовательность выполнения упражнений. В малой интенсивности
4	ОФП, СФП. подхват под одну ногу(учи мата), бросок через голову с упором стопой в живот (томознагэ), боковая подножка (ёкоотоши)	5-10 мин.	В малой, средней интенсивности.
5	Аюми – аши (ayumi – ashi) – передвижение обычными шагами.	5 мин.	Изменять время отдыха между подходами
6	Цуги – аши (tsugi – ashi) – передвижение приставными шагами: вперед – назад, влево – вправо, по диагонали.	5мин.	Работать с инт. источниками
7	Элементы техники. Шисей (shisei) – стойки. Шинтай (shintai) – передвижения	2 мин.	Имитация специальных основных упражнений.
8	Рэй – приветствие (поклон). Тачи – рэй (tachi – rei) – приветствие стоя. Дза – рэй (za – rei) – приветствие на коленях	2 мин.	Изменять время отдыха между подходами