

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 свыше года**

Задачи спортивной подготовки:

1.Повышать уровень общей и специальной, технической, тактической подготовки.

2.Развивать умения и связанные с ними знания по правилам дзюдо. 3.Укреплять здоровье.

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Кроссовый бег(с родителями). ОРУ (со скакалкой, палкой).	10 мин.	Варьировать скорость выполнения.
2	ОФП. СФП.	16 мин.	Варьировать длину полосы препятствий. Выполнять с предметами, без предметов
3	Инструкторская практика. Повторять движения судьи(жесты).	12 мин.	Изменять последовательность жестов. Учить по карточкам. Приложение 1.
4	Группировки из положения сидя, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине.	10 мин.	Изменять время отдыха между подходами; Менять подбор упражнений в тренировке; Выполнять 60-70 % от мах.
5	Тренировочные задания, направленные на развитие ФК	12 мин.	Гибкость, координация, специальная выносливость
6	Повторение стоек, передвижений и поворотов. Шисей (shisei) – стойки. Шинтай (shintai) – передвижения. Аюми – аши (ayumi – ashi) – передвижение обычными шагами. Повторение правил проведения соревнований.	18-20 мин.	Работать с инт. источниками