

# 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: **ТЭ до двух лет**

Задачи спортивной подготовки:











1.Повышать уровень общей и специальной, технической подготовки.









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











№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Кроссовый бег. ОРУ (с отягощением).	14 мин.	Варьировать скорость выполн.
2	ОФП, СФП. Имитация захватов, бросков.	12 мин.	Усложнять упражнение, ставя ноги на возвышенность Усложнять упражнение (скамейка, стул, первая).
3	Бег с ускорением. Бег 20,30,50,100, 200 метров	10 мин.	Изменять последовательность выполнения упражнений. Выполнять в малой и средней интенсивности
4	Элементы техники.	15 мин.	Выполнять упражнения с интенсивностью 60 % от мах
5	Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.	10-12 мин.	Выполнять в малой интенсивности. Варьировать высоту препятствий.
6	Упражнение в группировке, перекаты.	10 мин.	Изменять время отдыха между подходами; Менять подбор упражнений в тренировке; Выполнять 60-70 % от мах.
7	Упражнения на удержание баланса в основной стойке.	18 мин.	Варьировать скорость выполн.
9	Просмотреть требования ФГОС по дзюдо. Повторение, закрепление упражнений для сдачи нормативов по физическим качествам( координация, сила, скоростно-силловые, гибкость).	5-10 мин.	<a href="https://www.judo.ru/81/">https://www.judo.ru/81/</a>

## Карточки-рисунки «жесты рефери»

### Блок № 1

1	Поклон при входе и выходе с татами	 <p>Рис.3</p>	<p>Наказание за захват края рукава (пистоль)</p> 	 <p>Рис.17</p>
2	Исходное положение перед встречей	 <p>Рис.4</p>	<p>Наказание за скрестный и односторонний захват</p>	 <p>Рис.18</p>
3	Приглашение участников на татами	 <p>Рис.5</p>	<p>Наказание за уход от захвата, путем прикрывания своего отворота</p>	 <p>Рис.19</p>
4	Иппон	 <p>Рис.6</p>	<p>Наказание</p>	 <p>Рис.20</p>
5	Матэ	 <p>Рис.7</p>	<p>Наказание за захват пальцами внутри рукава</p>	

				  <p>Рис.21</p>
6	Вазари	 <p>Рис.8</p>	Наказание за захват ниже пояса	 <p>Рис.22</p>
7	Матэ	 <p>Рис.9</p>	Указание встать	 <p>Рис.23</p>
8	Заправить дзюдогу	 <p>Рис.10</p>	Приглашение врача	 <p>Рис.24</p>

9	Отмена ошибочной оценки	 <p>Рис.11</p>	Осаэкоми	 <p>Рс.25</p>
10	Не действительно	 <p>Рис.12</p>	Токэта	 <p>Рис.26</p>
11	Хаджимэ - соро-мадэ	 <p>Рис.13</p>	Соно-мама - ёши	 <p>Рис.27</p>
12	Не ведение борьбы	 <p>Рис.14</p>	Ложная атака	 <p>Рис.28</p>
13	Наказание за свободный выход	 <p>Рис.15</p>	Объявление победителя	 <p>Рис.29</p>

14

Наказание за блок



Рис.16