

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

На период: с 30 марта по 12 апреля 2020 года **в связи с карантином**
(причина отсутствия тренера)

Группа этапа спортивной подготовки: НП до года

Задачи спортивной подготовки:

- 1.Повышать уровень общей и специальной физической подготовки.
- 2.Развивать моторику, формировать жизненно необходимые умения и связанные с ними элементарные знания.
- 3.Развивать физические качества, укреплять здоровье.

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
1	ОРУ (без предметов, с предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой)	8-12 мин.	Варьировать скорость выполн.
2	Укрепление опорно-двигательного аппарата. Лазание-перелазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч	15 мин.	Варьировать длину полосы препятствий. Выполнять с предметами, без предметов
3	Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях.	8-10 мин.	Изменять последовательность выполнения упражнений. В малой интенсивности
4	ОФП, СФП.	10 мин.	В малой, средней интенсивности
5	Элементы техники. Имитация специальных основных упражнений. Рэй – приветствие (поклон). Тачи – рэй (tachi – rei) – приветствие стоя. Дза – рэй (za – rei) – приветствие на коленях. Оби (obi) – пояс. Завязывание пояса. Тай – сабаки (tai – sabaki) – повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед, на 90 градусов шагом назад, на 180 градусов Скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180 градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180 градусов круговым шагом вперед, на 180 градусов круговым шагом назад.	12 мин.	Выполнять упражнения с интенсивностью 60 % от мах. Выполнять упражнения с интенсивностью 60 % от мах.

6	Бег с переноской предметов (мячи), коротким (50–55 см), средним (70–80 см), длинным (90–100 см) шагом, челночный бег (различные варианты).	10-20 мин.	Варьировать число повторений. Выполнять в средней интенсивности
7	Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов,	5-8 мин.	Выполнять в сред., малой интенсивности . Прыжки с высоты 15–25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10–15 см).
8	Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине	2-8 мин.	Изменять время отдыха между подходами; Менять подбор упражнений в тренировке; Выполнять 60-70 % от мах.
9	Тренировочные задания, направленные на развитие ФК	4-12 мин.	Скорость, гибкость, специальная выносливость
10	Повторение стоек, передвижений и поворотов. Шисей (shisei) – стойки. Шинтай (shintai) – передвижения. Аюми – аши (ayumi – ashi) – передвижение обычными шагами. Цуги – аши (tsugi – ashi) – передвижение приставными шагами: вперед – назад, влево – вправо, по диагонали.	5-10 мин.	Работать с инт. источниками