

# ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

## ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

На период: **27.04.2020 г. – 10.05.2020г.** в связи с карантином

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 по дзюдо.
- 3.Развивать физические качества, укреплять здоровье.

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Бег (на месте, с небольшим продвижением вперед, с поворотами вокруг себя).	3 мин.	Изменять время отдыха между подходами
2	ОРУ с предметами: гимнастической палкой, скакалкой.	8-12 мин.	Варьировать скорость выполн, выполн. в движении и на месте.
3	Бег по отметкам, точкам, бег через малые препятствия, бег с чередованием с ходьбой и прыжками на двух.	8-10 мин.	Изменять последовательность выполнения упражнений. В малой интенсивности
4	ОФП, СФП.	10 мин.	В малой, средней интенсивности.
5	Завязывание пояса. Оби (obi) – пояс.	12 мин.	Выполнять упражнения с интенсивностью 60 % от мах.
6	Бег спиной вперед, боком вперед (приставными шагами, со скрещиванием ног).	10 мин.	Варьировать скорость выполн.
7	Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, через препятствия, вокруг предметов, вверх с доставанием подвешенных предметов.	5-8 мин.	Выполнять в сред., малой интенсивности. Варьировать высоту препятствий.
8	Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине	2 мин.	Изменять время отдыха между подходами; Менять подбор упражнений в тренировке; Выполнять 60-70 % от мах.
9	Повторение стоек, передвижений и поворотов. Шисей (shisei) – стойки. Шинтай (shintai) – передвижения. Аюми – аши (ayumi – ashi) – передвижение обычными шагами.	5 мин.	Изменять время отдыха между подходами

10	Цуги – аши (tsugi – ashi) – передвижение приставными шагами: вперед – назад, влево – вправо, по диагонали.	5 мин.	Работать с инт. источниками
11	Элементы техники. Имитация специальных основных упражнений.	2 мин.	
12	Рэй – приветствие (поклон). Тачи – рэй (tachi – rei) – приветствие стоя. Дза – рэй (za – rei) – приветствие на коленях.		Изменять время отдыха между подходами
13	Поддержание координационных способностей. Ходьба по малой опоре, вперед, назад, боком, с поворотами, перешагиваниями, удержание баланса в основной стойке и в стойке скоростного спуска.	5 мин.	Варьировать скорость выполн.
14	Самостраховка при падении на бок.	3 мин.	Выполнять в сред., малой интенсивности .
15	Выполнять упражнения ГТО, готовиться к выполнению норм.	2 мин.	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>