

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

На период: **11.05.2020 г. – 24.05.2020г.** (две недели) всвязи 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	Шисей (shisei) – стойки. Шинтай (shintai) – передвижения. 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. Имитация специальных основных упражнений.	2 мин.	
8	Рэй – приветствие (поклон). Тачи – рэй (tachi – rei) – приветствие стоя. Дза – рэй (za – rei) – приветствие на коленях.		Изменять время отдыха между подходами
9	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.
10	Самостраховка при падении на бок.	3 мин.	Выполнять в сред., малой интенсивности .