

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

МБ ФСУ СШ «Сибиряк» ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

На период: 16.03.2020 г. – 29.03.2020г.

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.

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, выполн. в движении и на месте.
2	Поддержание координационных способностей. Ходьба по малой опоре, вперед, назад, боком, с поворотами, перешагиваниями, удержание баланса в основной стойке и в стойке скоростного спуска.	15 мин.	Варьировать скорость выполн.
3	Бег. Бег змейкой, бег через малые препятствия.	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. Самостраховка при падении на бок.	12 мин.	Выполнять упражнения с интенсивностью 60 % от мах. Выполнять упражнения с интенсивностью 60 % от мах.
6	Бег спиной вперед, боком вперед (приставными шагами, со скрещиванием ног).	10-20 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	2-8 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.	Гибкость, координация, 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