

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 выше года

Задачи спортивной подготовки:

1.Повышать уровень общей и специальной, технической, тактической подготовки.

2 Развивать умения и связанные с ними знания по правилам дзюдо.

3.Укреплять здоровье.

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
1	ОРУ (с обручем, гимнастической палкой, скакалкой)	14 мин.	Варьировать скорость выполн.
2	ОФП. Лазание из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч	16 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.	12 мин.	Изменять последовательность выполнения упражнений. Выполнять в малой интенсивности
4	СФП Укрепление опорно-двигательного аппарата.	12 мин.	В малой, средней интенсивности
5	Элементы техники. Бросковые движения, подсечки, передвижения, захваты	14 мин.	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).	До 24 мин	Варьировать число повторений. Выполнять в средней интенсивности
7	Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед.	10 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	10 мин.	Изменять время отдыха между подходами; Менять подбор упражнений в тренировке; Выполнять 60-70 % от мах.
9	Тренировочные задания, направленные на развитие ФК	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.	12 мин.	Работать с инт. источниками