

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 свыше 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	Медленный бег на месте, с небольшим продвижением вперед. ОРУ (со скакалкой, палкой)	10 мин.	Варьировать скорость выполнения.
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 с отягощением на носках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, с захлестом голени, в различных направлениях.	12 мин.	Изменять последовательность выполнения упражнений. Выполнять в малой интенсивности
4	Ходьба по малой площади опоры, вперед, назад, боком, с поворотами, перешагиваниями, удержание баланса в основной стойке и в стойке скоростного спуска.	18 мин.	Варьировать скорость выполн.
5	Элементы техники. Имитация захватов, подсечек, передвижения в различных стойках, имитация захвата	15 мин.	Выполнять упражнения с интенсивностью 60 % от мах
6	Прыжки на возвышенность на разные высоты(30 см, 40 см, 50 см)	10-20 мин.	Варьировать скорость выполнения.
7	Прыжки на месте вверх с доставанием подвешенных предметов, с небольшим разбегом.	10-12 мин.	Выполнять в сред., малой интенсивности. Варьировать высоту препятствий.
8	Группировки из положения сидя, 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.	Гибкость, координация, специальная выносливость
10	Повторение стоек, передвижений и поворотов. Шисей (shisei) – стойки. Шинтай (shintai) – передвижения. Аюми – аши (ayumi – ashi) – передвижение обычными шагами. Повторение правил проведения соревнований.	18-20 мин.	Работать с инт. источниками