

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: **ТЭ до двух лет**

Задачи спортивной подготовки:

1.Повышать уровень общей и специальной, технической подготовки.

2. Развивать умения и связанные знания по правилам дзюдо. 3.Укреплять здоровье.

| № п/п | Наименование занятий спортивной подготовки | Дозировка | Организационно-методические указания |
|-------|---|--------------|---|
| 1 | Бег с продвижением вперед, бег на месте. ОРУ (с отягощением) | 14 мин. | Варьировать скорость выполн. |
| 2 | ОФП (пресс-спина, кисти-стопа). Укрепление опорно-двигательного аппарата. Упражнение: планка. Усложнять упражнение (скамейка, стул, первая, вторая ступень на гимнастической стенке). | 12 мин. | Усложнять упражнение, ставя ноги на возвышенность |
| 3 | Бег с ускорением. Прыжки через предметы малой высоты. | 10 мин. | Изменять последовательность выполнения упражнений. Выполнять в малой и средней интенсивности |
| 4 | Упражнения на координацию. Упражнения на удержание баланса в основной стойке. Упражнение «Ласточка» до 2 минут. | 18 мин. | Варьировать скорость выполн. |
| 5 | Элементы техники. Имитация броска, подсечки, передвижения в различных стойках, имитация захвата | 15 мин. | Выполнять упражнения с интенсивностью 60 % от мах |
| 6 | Короткий бег, бег переноской предметов разной тяжести. | 20 - 24 мин. | Варьировать скорость выполн. |
| 7 | Прыжки с продвижением вперед, через препятствия, вокруг предметов, вверх с доставанием подвешенных предметов. | 10-12 мин. | Выполнять в сред., малой интенсивности. Варьировать высоту препятствий. |
| 8 | Упражнение в группировке, 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) – | 12 мин. | Работать с инт. источниками |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| | передвижение обычными шагами. Повторение правил проведения соревнований. | | |
| 11 | Просмотреть теоретический материал: Олимпийские Чемпионы и медалисты Олимпийских игр в дзюдо. | 6 мин. | https://judo.ru/hall-of-fame/olympic |
| 12 | Выполнять упражнения ГТО, готовиться к выполнению норм. | 2 мин. | https://www.gto.ru/norms |