

# 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.	<a href="https://judo.ru/hall-of-fame/olympic">https://judo.ru/hall-of-fame/olympic</a>
12	Выполнять упражнения ГТО, готовиться к выполнению норм.	2 мин.	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>