

# ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

## ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

На период: **11.05.2020 г. – 24.05.2020г.** (две недели) всвязи 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     | Короткий бег, бег переноской предметов разной тяжести.Бег с продвижением вперед, бег на месте. ОРУ (с отягощением) | 14 мин.    | Варьировать скорость выполн.  |
| 2     | Укрепление опорно-двигательного аппарата. ОФП. Упражнение: планка.   | 12 мин.    | Усложнять упражнение, ставя ноги на возвышенность<br>Усложнять упражнение (скамейка, стул, первая).   |
| 3     | Бег с ускорением. Прыжки через предметы малой высоты.  | 10 мин.    | Изменять последовательность выполнения упражнений.<br>Выполнять в малой и средней интенсивности   |
| 4     | Элементы техники. Имитация захватов, бросков.  | 15 мин.    | Выполнять упражнения с интенсивностью 60 % от мах   |
| 5     | Прыжки через препятствия, вокруг предметов, вверх с доставанием подвешенных предметов.                             | 10-12 мин. | Выполнять в малой интенсивности. Варьировать высоту препятствий.  |
| 6     | 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.   |
| 7     | Упражнения на координацию. Упражнения на удержание баланса в основной стойке. Упражнение «Ласточка» до 2 минут.    | 18 мин.    | Варьировать скорость выполн.  |
| 8     | Шинтай (shintai) – передвижения. Аюми – аши (ayumi – ashi) – передвижение обычными шагами.                         | 12 мин.    | Работать с инт. источниками.  |
| 9     | Повторение правил проведения соревнований.   | 5-10 мин.  | <a href="https://moniteur.ru/biblioteka/pravila-sorevnovanij/116-pravila-sorevnovanij-po-dzjudo.html">https://moniteur.ru/biblioteka/pravila-sorevnovanij/116-pravila-sorevnovanij-po-dzjudo.html</a> |