

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

ПО ВИДУ СПОРТА **ДЗЮДО**

На период: с 13.04.2020г. по 26.04.2020 года

в связи с карантином
(причина отсутствия тренера)

Группа этапа спортивной подготовки: **ТЭ до двух лет**

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
	Пройти тест(приложение 1), пройти тест онлайн		https://onlinetestpad.com/ru/test/63075-что-вы-знаете-о-dzyudo
	Просмотреть теоретический материал:История дзюдо в России.	6 мин.	https://fishki.net/2150928-kratkoe-istorija-dzjudo-dzjudo-v-rossii.html

Приложение 1

ТЕСТ ПО ДЗЮДО

Вы отвечаете на 20 вопросов, выбирая единственно правильный вариант. При этом, вооружившись калькулятором, подсчитываете набранные очки. Вариант «А» оценивается в одно очко, вариант «Б» – два очка. Вариант «В» 0.

1. Родоначальниками дзюдо являются:

- А) бразильцы;
- Б) чувашаи;
- В) японцы.

2. Дзюдо вошло в программу летних Олимпийских игр в:

- А) 1908 году;
- Б) 1964 году;
- В) 1988 году.

3. Меккой дзюдо является институт дзюдо под названием:

- А) Гмударакан;
- Б) Кодокан;
- В) Оксфорд.

4. Первые в истории СССР олимпийские медали (бронзовые) на турнире дзюдоистов в Токио завоевали спортсмены, представляющие другой вид спорта. Какой?

- А) баскетбол;

- Б) хоккей;
- В) самбо.

5. В переводе с японского «дзюдо» – это:

- А) гибкий путь;
- Б) трудная дорога;
- В) пешая тропинка.

6. Появлению дзюдо в нашей стране мы обязаны:

- А) академику Павлову;
- Б) Биллу Гейтсу;
- В) Василию Ощепкову.

7. Национальная японская одежда, ставшая униформой для многих восточных единоборств:

- А) шаровары и безрукавка;
- Б) кимоно;
- В) шорты и топ.

8. Схватки дзюдоистов проходят на площадке под названием:

- А) помост;
- Б) ковер;
- В) татами.

9. Высшая оценка в дзюдо, означающая досрочную чистую победу, называется:

- А) кул;
- Б) иппон;
- В) браво.

10. Первым советским чемпионом мира по дзюдо стал в 1975 году в Австрии:

- А) Андрей Миронов;
- Б) Вахтанг Кикабидзе;
- В) Владимир Невзоров.

11. Президент России Владимир Путин имеет звание «Мастер спорта СССР» по:

- А) самбо;
- Б) дзюдо;
- В) и дзюдо, и самбо.

12. Капитан российской сборной, многократный чемпион Европы, призер чемпионатов мира и Олимпийских игр Тамерлан Тменов родом из:

- А) Владикавказа;
- Б) Урюпинска;
- В) Москвы.

13. Последнее на сегодняшний день олимпийское «золото» по дзюдо для России в 1980 году завоевал:

- А) Сергей Бубка;
- Б) Владислав Третяк;
- В) Николай Солодухин.

14. В мире есть всего пять спортсменов, которым удавалось завоевывать два «золота» на одном чемпионате мира: три японца, француз и...

- А) американец Майк Тайсон;
- Б) россиянин Александр Михайлин;
- В) колумбиец Хуан Маурисио Солер Эрнандес.

15. Занимающийся дзюдо при достижении высшего мастерства повязывает:

- А) красный бант;
- Б) черный пояс;
- В) желтый галстук.

16. Режиссерским дебютом выдающегося японского мастера кино Акиры Куросавы в 1943 году стал фильм:

- А) «Бриллиантовая рука»;
- Б) «Кабаре»;
- В) «Гений дзюдо».

17. Как называется сильнейший российский клуб, в декабре 2007 года в присутствии своего президента Владимира Путина в пятый раз выигравший Кубок Европы?

- А) «Зенит-Дзюдо»;
- Б) «Спартак-Борьба»;
- В) «Явара-Нева».

18. Сколько комплектов наград разыгрывается в турнире дзюдоистов на Олимпийских играх?

- А) 10;
- Б) 14;
- В) 20.

19. Первую золотую олимпийскую медаль принес Советскому Союзу на Играх-1972 в Мюнхене:

- А) Булат Окуджава;
- Б) Марис Лиєпа;
- В) Шота Чочошвили.

20. Создателем дзюдо был:

- А) японский педагог Дзигоро Кано;
- Б) французский винодел Жерар Депардьє;
- В) арабский шейх Мохаммед Рашид Аль Мактум.

ИТОГИ РЕЗУЛЬТАТОВ

40 очков – мастер.

Если вы так легко справились с нашими вопросами, вы, понятная штука, смело заходите в самые черные подворотни и не боитесь проходных дворов. У вас есть дух победителя, воспитанный, видимо, вашими предками из деревни Простоквашино. Ура! Жители подножий Фудзиямы завидуют вам черной завистью, ведь у вас есть журнал «Московский спорт», а у них – нет.

20 очков – кандидат в мастера.

Кое-какие уроки тренера Мустафы Керимова надолго врезались вам в память. Но, видимо, отдельные занятия вы все же прогуляли, что и сказалось на конечном результате. До черного пояса вам далеко, но галстук, пиджак и жилетка смотрятся вполне симпатично. Будьте здоровы!

Около 10 очков – первый разряд.

Кстати, за кого это вы голосовали на президентских выборах, а? Прежний президент вас не слишком восхищал, верно? Однако специально для вас, любителя бега по пересеченной местности из Зюзина в Отрадное, мы обещаем скорый тест про легкую атлетику.

Ответы на тест:

1В. 2Б. 3Б. 4В. 5А. 6В. 7Б. 8В. 9Б. 10В. 11В. 12А. 13В. 14Б. 15Б. 16В. 17В. 18Б. 19В. 20А.