

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

На период: 16.03.2020 г. – 29.03.2020г. в связи с карантином

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. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Отжимания и планка.	16 мин.	Усложнять упражнение, ставя ноги на возвышенность (скамейка, стул, первая, вторая ступень на гимнастической стенке).
3	Бег. Бег на носках, с высоким подниманием колена, с ускорением, через предметы малой высоты.	15 мин.	Изменять последовательность выполнения упражнений. Выполнять в малой и средней интенсивности
4	Поддержание координационных способностей. Ходьба по малой опоре, 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 броска, подсечки, передвижения в различных стойках, имитация захвата	15 мин.	Выполнять упражнения с интенсивностью 60 % от мах
6	Бег спиной вперед, боком вперед (приставными шагами, со скрещиванием ног). Челночный бег, бег с предметами разной тяжести.	20 - 24 мин.	Варьировать скорость выполн.
7	Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, через препятствия, вокруг предметов, вверх с доставанием подвешенных предметов.	10-12 мин.	Выполнять в сред., малой интенсивности. Варьировать высоту препятствий.
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.	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.	12 мин.	Работать с инт. источниками
	Просмотреть теоретический материал: Олимпийские Чемпионы и медалисты Олимпийских игр в дзюдо.	6 мин.	https://judo.ru/hall-of-fame/olympic