



СУ "ДИМИТЪР РОХОВ" гр. СЛИВЕН

УТВЪРЖДИЛ
ДИРЕКТОР:



/Лъчезар Дойчев/

КОНСПЕКТ ПО УЧЕБНА ПРАКТИКА: СПОРТНА ПОДГОТОВКА ПО ВИД СПОРТ – ДЖУДО - XII КЛАС – СПП

Страни на спортна подготовка	Теми на учебно съдържание	Очаквани резултати	Нови знания/понятия
1. Обща физическа подготовка	1. Развиване на обща издръжливост. 2. Развиване на силова издръжливост.	1. Разбира необходимостта от правилно разпределяне на усилията по цялата дистанция. 2. Контролира дишането и тялото си. 3. Прилага кръговата тренировка. 4. Демонстрира упражнения за силова издръжливост. 5. Изпълнява упражненията в различни режими на мускулна дейност.	Крос Контрол на дишането Обща издръжливост Силова издръжливост Режими на мускулна дейност Максимална концентрация на усилията
2. Специална физическа подготовка	1. Развиване на специални двигателни качества – специална относителна сила, динамична сила, специална силова издръжливост.	1. Анализира и прилага методи за развиване на динамична сила. 2. Анализира и прилага методи за развиване на относителна сила. 3. Анализира и прилага методи за развиване на силова издръжливост.	Методи за развиване на динамична (взривна) сила. Методи за развиване на максимална сила и силово издръжливост Методи за развиване на относителна сила
3. Техничко-тактическа подготовка	1. Техники от I ^{во} кю в стойка, от място и в движение: 2. Техники от I ^{во} кю от различни изходни положения и захвати. 3. Технически действия при преходи от стойка в партер.	1. Демонстрира техники от I ^{во} кю от място и в движение. 2. Изпълнява техниките от I ^{во} кю с различни захвати и в движение. 3. Изпълнява и владее сложни придвижвания и маньоври и разцентрования на партньора. 4. Познава и прилага в динамика преходите от една техника в друга посредством захвата.	Йоко-отоши Уцури-гоши Оширо- гоши Те-горума Усъвършенстване на окури-аши-барай Усъвършенстване на ко-учи-гари Усъвършенстване на на харай-гоши Преходи в партер към задържания, задушавания и

	4. Техники на нагено-ката.	5. Контролира ритъма на придвижване и синхронните действия с партньора.	ключове от различни техники в стойка Преходи от задържания към задушавания и задържания към ключове Преходи от задушавания към задържания и задушавания към ключове Преходи от ключове към задържания и от ключове към задушавания Нагено-ката
4. Специална състезателна подготовка	1. Видовете рандори и подготовка за участие в състезание.	1. Анализира индивидуална моделна характеристика.	Рандори Моделна характеристика

1.