



СПОРТНО УЧИЛИЩЕ
"ДИМИТЪР РОХОВ"
гр. СЛИВЕН

СУ "ДИМИТЪР РОХОВ"

гр. СЛИВЕН

УТВЪРДИЛ:

ДИРЕКТОР:

/Лъчезар Дойчев



КОНСПЕКТ ПО УЧЕБНА ПРАКТИКА: СПОРТНА ПОДГОТОВКА ПО ВИД СПОРТ – ДЖУДО - IX КЛАС – СПИ

Страни на спортна подготовка	Теми на учебно съдържание	Очаквани резултати	Нови знания/понятия
1. Обща физическа подготовка	1. Развиване на общи двигателни качества.	1. Прилага кросово бягане, като контролира добре дишането си. 2. Познава добре принципите и упражненията за кръгова тренировка. 3. Познава методите за изграждане на максимална сила и перфектно изпълнява упражненията.	Максимална сила Кросово бягане Кръгова тренировка Методи за развиване на максимална сила
2. Специална физическа подготовка	1. Развиване на относителна сила чрез упражнения с преодоляване на собственото тегло(набирания, опори на успоредка, опори в изометричен и отстъпващ режим, опори на паралети). 2. Развиване на динамична сила чрез стоене и придвижване в различни позиции на ръцете и краката; динамични подскоци с ръце и крака и упражнения с партньор.	1. Прилага относителна сила и знае какво е нейното значение за джудо. 2. Прилага средствата и упражненията за относителна сила. 3. Демонстрира и изпълнява упражнения с различна сложност със собственото тяло. 4. Демонстрира различни специални позиции с крака и ръце. 5. Демонстрира добра дихателна координация и динамични подскоци. 6. Демонстрира техника и умее да работи с партньор.	Обща и специална физическа подготовка Абсолютна и относителна сила Силова издръжливост и взривна сила

<p>3. Техничко-тактическа подготовка</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техники от IV^{то}кю от място и в движение. 2. Техниките от IV^{то}кю от различни захвати и взаимни положения. 3. Техничко-тактически действия за контролирането на партньора в партер. 4. Техника на преодоляване на краката на <i>уке</i>, когато <i>тори</i> се намира върху тях. 5. Техники на освобождаване от задържане и преход към други задържания, когато <i>уке</i> е на път да се освободи. 6. Техника при рандори - практикуване на налагането на захват при техниките от IV^{то}кю – преходи посредством захвата. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Демонстрира техниките от IV^{то}кю от място и в движение. 2. Свързва правилата и принципите за взаимните положения на партньорите при демонстрация на техниките. 3. Използва най-подходящия захват за правилното прилагане на техниките. 4. Придвижва се добре и избира верният момент за прилагане на техниките. 5. Демонстрира правилно различни придвижвания в 8-^{те} посоки, адекватно избира момента за атака. 6. Комбинира правилно работата около захвата и действията на тялото при атака и защита в стойка. 7. Използва правилно ОЦТ при работа в партер. 8. Познава добре биомеханичните принципи и ги използва правилно при контролиращи действия в партер. 9. При рандори избира подходящия момент за атака и защита, като продължава действията си от стойка в партер, довършва докрай започнатата атаката. 	<p>Окури-аши-барай Тай-отоши Коши-горума Хане-гоши Учи-мата Ко-сото-гари Принципи на контрол в партер Тайминг на освобождаване от различните видове задържания Център на тежестта в стойка и партер</p>
---	---	--	---