**Индивидуальный план по виду спорта спорт глухих «дзюдо» на период отпуска**

**(тренировочный этап-4 года обучения) Тренер – Кулов С.С.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| Судейская практика | Правила соревнований  Применение знаний на практике во время просмотра видео соревнований | Изучить тактики | Знать, тактику выполнения действий, жесты судьи | Самоконтроль | 9 | 23.06-26.06 |
| Совершенствование партера | Работа в партере, применение знаний  Перевороты на удержания,  ( взять в напарники любого из родственников) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 27.06 |

**Индивидуальный план работы на период отпуска (тренировочный этап – 2 года обучения)**

**Тренер – Кулов С.С.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| Судейская практика | Правила соревнований  Применение  знаний на практике во время просмотра видео соревнований | Изучить тактики | Знать, тактику выполнения действий, жесты судьи | Самоконтроль | 9 | 23.06-25.06 |
| Совершенствование партера | Работа в партере, применение знаний  Перевороты на удержания, ( взять в напарники любого из родственников) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 26.06 |
| Тактическая подготовка | Тактика,Стойка, перемещения в стойке, умение брать захват Учебная игра | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 3 | 27.06 |

**Индивидуальный план работы на период отпуска**

**(этап начальной подготовки- 4 года обучения) Тренер – Кулов С.С.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| Совершенствование партера, офп | Работа в партере, применение знаний  Перевороты на удержания, ( взять в напарники любого из родственников) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 24.06 |
| Совершенствование партера, офп | Работа в партере, применение знаний  Перевороты на удержания, ( взять в напарники любого из родственников) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 26.06 |

**Индивидуальный план работы на период отпуска**

**(спортивно-оздоровительный этап(спорт глухих)) Тренер – Кулов С.С.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| Совершенствование партера, офп | Работа в партере, применение знаний  Перевороты на удержания, ( взять в напарники любого из родственников) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 23.06 |
| Совершенствование партера, офп | Работа в партере, применение знаний  Перевороты на удержания, ( взять в напарники любого из родственников) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 25.06 |
| Совершенствование партера, офп | Работа в партере, применение знаний  Перевороты на удержания, ( взять в напарники любого из родственников) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 27.06 |