

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо Лазарева А.И.
на период с 20 по 25 апреля 2020г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
 - самоподготовка (ОФП и СФП);
 - просмотр художественного фильма (Движение вверх.) в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.
2. Разработка методических пособий. Методическая разработка на тему: «Самбо и Дзюдо. Сравнительный анализ систем борьбы».
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы группы НП-2 на 20-25 апреля 2020г. для обучающихся:

1. Веприк Михаил; 5. Корецкий Никита; 9. Каримахунов Абдуллах;
 2. Волков Тимур; 6. Чувилко Захар; 10. Чеканов Артем.
 3. Дебелый Илья; 7. Чупахин Михаил;
 4. Коляка Никита; 8. Щербак Егор;

20.04.2020	ОФП	<p>ОРУ на месте</p> <ul style="list-style-type: none"> - для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад, в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту. - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: круговые вращения ногами (в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь), приседания, выпады, махи. <p>Прыжки</p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p>Кувырки</p> <ul style="list-style-type: none"> -вперед и назад с упора присев; -через левое и правое плечо; -разгибом; -подъем разгибом. <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>15 мин</p> <p>3мин.</p> <p>2мин</p>	<p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов</p>
------------	------------	--	--	--

			2мин.	
	СФП	<p>1. Самостраховка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой; <p>2. Круговая тренировка с собственным весом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с высоко поднятыми ногами; - берли (упасть, отжаться, подпрыгнуть, хлопок) - приседания с широкой постановкой ног; - сгибания и разгибания рук в упоре лежа; - подъемы корпуса (лежа на животе , руки за голову); - упражнения на пресс (подъемы корпуса, всевозможные скручивания). <p>Растяжки</p>	<p>2 мин.</p> <p>3 круга ,без отдыха между подходами, перерыв между кругами 2мин.</p> <p>15сек.каждое упражнение</p> <p>5мин.</p>	<p>Все упражнения выполнять в среднем темпе</p>
21.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на наружной и внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте в среднем темпе; с подъемом коленей; с захлестыванием голени; замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте</p> <ul style="list-style-type: none"> - для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту. - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; 	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p>

		<p>- повороты туловища;</p> <p>- упражнения на ноги: круговые вращения ногами(в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь), приседания, выпады, махи.</p> <p>Прыжки</p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p>Кувырки</p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p> <p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>3мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков.</p>
	СФП	<p>1.Самостраховка:</p> <p>- перекаты в группировке на спину;</p> <p>- перекаты с одного бока на другой;</p> <p>2. Имитация приемов без партнера:</p> <p>- боковая подножка (влево – вправо);</p> <p>- бросок через бедро (влево-вправо);</p> <p>- передняя подсечка (влево-вправо).</p> <p>Упражнения на расслабление</p>	<p>2 мин.</p> <p>1мин.влево 1мин.вправо о 2 мин. отдыха</p> <p>3 круга</p> <p>5 мин.</p>	<p>Средний темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища.</p>
23.04.2020	ОФП	<p>ОРУ на месте</p> <p>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</p> <p>- для плечевого пояса;</p> <p>- наклоны: неглубокие и глубокие,</p>	<p>15 мин</p>	<p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p>

		<p>вперед, назад, в сторону;</p> <p>- повороты туловища;</p> <p>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи.</p> <p>Прыжки</p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p>Кувьрки</p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p> <p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин.</p> <p>2мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувьрков и перекатов</p>
	СФП	<p>1. Самостраховка:</p> <p>- перекаты в группировке на спину;</p> <p>- перекаты с одного бока на другой;</p> <p>2. Круговая тренировка с собственным весом:</p> <p>- бег с высоко поднятыми ногами;</p> <p>- берли (упасть, отжаться, подпрыгнуть, хлопок)</p> <p>- приседания с широкой постановкой ног;</p> <p>- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;</p> <p>- подъемы корпуса (лежа на животе ,</p>	<p>.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 круга, без отдыха между подходами, перерыв между кругами 2мин. 15сек.каждое упражнение</p>	<p>Все упражнения выполнять в среднем темпе.</p>

		<p>руки за голову);</p> <p>- упражнения на пресс (подъемы корпуса, всевозможные скручивания).</p> <p>Растяжки</p>	5 мин	
24.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на наружной и внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте в среднем темпе; с подъемом коленей; с захлестыванием голени; замедляясь и ускоряясь.</p> <p>ОРУ на месте - для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад, в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</p> <p>- для плечевого пояса;</p> <p>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</p> <p>- повороты туловища;</p> <p>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи.</p> <p>Прыжки</p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p>Кувырки</p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p> <p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p>Упражнения на восстановление</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>3мин</p> <p>3мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков</p>

		дыхания	2мин	
	СФП	1.Самостраховка: - перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой; 2. Имитация приемов без партнера: - боковая подножка (влево – вправо); - бросок через бедро (влево-вправо); - передняя подсечка (влево-вправо). Упражнения на расслабление	2 мин. 1 мин. влево 1 мин.вправо 2 мин. отдыха 3 круга 5 мин.	Средний темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища
20-25.04.2020	Просмотр художественного фильма (Движение вверх.)			

**Индивидуальный план работы группы НП-2 на 20-25 апреля 2020г.
для обучающихся:**

- 1.Беседин Игорь; 5. Ковалев Александр; 9. Цапко Михаил.
2.Богун Никита; 6. Пасечник Родион;
3.Дударев Михаил; 7. Туракулов Мухаммад;
4.Калашник Михаил; 8. Чибисов Дмитрий

20.04.2020	ОФП	ОРУ на месте - для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту. - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища;	15 мин	Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений
------------	------------	--	--------	---

		<p>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи.</p> <p>Прыжки</p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p>Кувырки</p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p> <p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3мин.</p> <p>2мин.</p> <p>2мин.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов</p>
	СФП	<p>1.Самостраховка:</p> <p>- перекаты в группировке на спину;</p> <p>- перекаты с одного бока на другой;</p> <p>2. Круговая тренировка с собственным весом:</p> <p>- бег с высоко поднятыми ногами;</p> <p>- берли (упасть, отжаться, подпрыгнуть)</p> <p>- приседания с широкой постановкой ног;</p> <p>- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;</p> <p>- подъемы корпуса (лежа на животе руки за голову);</p> <p>- упражнения на пресс (подъемы корпуса, всевозможные скручивания).</p> <p>Растяжки</p>	<p>3 круга отдых 5-10сек. между подходами, перерыв между кругами 2мин.</p> <p>15сек.каждое упражнение</p> <p>5мин.</p>	<p>Все упражнения выполнять в среднем темпе</p>
21.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки</p>	<p>2 мин</p>	

	<p>на носок, на наружной и внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте в среднем темпе; с подъемом коленей; с захлестыванием голени; замедляясь и ускоряясь.</p> <p>ОРУ на месте</p> <ul style="list-style-type: none"> - для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад, в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту. - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи. <p>Прыжки</p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p>Кувырки</p> <ul style="list-style-type: none"> -вперед и назад с упора присев; -через левое и правое плечо; -разгибом; -подъем разгибом. <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>3мин.</p> <p>2мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков.</p>
СФП	<p>1.Самостраховка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой; <p>2. Имитация приемов без партнера:</p>	<p>2мин.</p> <p>1 мин.влево 1 мин.вправо</p>	<p>Средний темп,</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - боковая подножка (влево – вправо); - бросок через бедро (влево-вправо); - передняя подсечка (влево-вправо); <p>Упражнения на расслабление</p>	<p>2 мин. отдыха</p> <p>3 круга</p> <p>5 мин</p>	<p>контроль за постановкой ног и движением рук и туловища.</p>
23.04.2020	ОФП	<p>ОРУ на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад, в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту. - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи. <p>Прыжки</p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p>Кувырки</p> <ul style="list-style-type: none"> -вперед и назад с упора присев; -через левое и правое плечо; -разгибом; -подъем разгибом. <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>15 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2мин.</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов</p>
	СФП	<p>1.Самостраховка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты в группировке на спину; 	<p>.</p> <p>2 мин.</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> - перекаты с одного бока на другой; <p>2.Круговая тренировка с собственным весом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с высоко поднятыми ногами; - берли (упасть, отжаться, подпрыгнуть, хлопок) - приседания с широкой постановкой ног; - сгибания и разгибания рук в упоре лежа; - подъемы корпуса (лежа на животе , руки за голову); - упражнения на пресс (подъемы корпуса, всевозможные скручивания). <p>Растяжки</p>	<p>3 круга ,отды х 5-10сек. между подходами, перерыв между кругами 2мин. 15сек.кажд ое упражнени е</p> <p>5 мин</p>	<p>Все упражнения выполнять в среднем темпе.</p>
24.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на наружной и внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте в среднем темпе; с подъемом коленей; с захлестыванием голени; замедляясь и ускоряясь.</p> <p>ОРУ на месте</p> <ul style="list-style-type: none"> - для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту. - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи. 	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p>

		<p>Прыжки</p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p>Кувырки</p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p> <p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>2мин</p> <p>2мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков</p>
	СФП	<p>1.Самостраховка:</p> <p>- перекаты в группировке на спину;</p> <p>- перекаты с одного бока на другой;</p> <p>2. Имитация приемов без партнера:</p> <p>- боковая подножка (влево – вправо);</p> <p>- бросок через бедро (влево-вправо);</p> <p>- передняя подсечка (влево-вправо).</p> <p>Упражнения на расслабление</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.влево 1 мин.вправо 2 мин.отдыха 3 круга 5 мин.</p>	<p>Средний темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища</p>
20.- 25.04.2020	Просмотр художественного фильма (Движение вверх.)			