

**План работы  
тренера-преподавателя отделения дзюдо Северина А.И  
на период с 27-30 апреля 2020 г. группы НП-2**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
  - самоподготовка (ОФП и СФП);
  - теоретическая подготовка;
  - просмотр спортивных фильмов в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.
2. Разработка методических пособий. (Методическая разработка по теме: Воспитание скоростно- силовых качеств у борцов в юношеском возрасте.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

**Индивидуальный план работы с 27 апреля по 30 апреля 2020 г. для учащихся**

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 1. Дурнев Святослав; | 4. Никитенко Александр; |
| 2. Ильясов Ислам ;   | 5. Переверзев Андрей;   |
| 3. Нагорный Сергей ; | 6. Усенко Алексей;      |

|            |       |  |                |   |
|------------|-------|--|----------------|---|
| 27.04.2020 | ОФП   | <p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ на месте без предметов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul> <p>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>-упражнения на пресс</p> <p><b>Прыжки</b></p> <p>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p> | 2 мин          | Следить за дыханием   |
|            | 3 мин | 15 мин   | 2 мин          |   |
|            | СФП   | <p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад.</p> <p>3. Имитация бросков вперед-назад Учиками с предполагаемым противником</p>  | по 5 кувырков  | Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекаатов. |
|            |       |  | по 10 наклонов |   |
|            |       |  | 10-12 минут    |   |
| 29.04.2020 | ОФП   | <p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки</p>  | 2 мин          |   |

|                       |   |  |  |  |
|-----------------------|---|--|--|--|
|                       |   | <p>на носок,<br/> <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;<br/> <b>ОРУ на месте без предметов</b><br/> - для плечевого пояса;<br/> - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;<br/> - повороты туловища;<br/> - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи<br/> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br/> - сгибание туловища лежа на спине ( пресс)</p> <p><b>Прыжки</b><br/> Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;<br/> <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p> | <p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p> | <p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p> |
|                       | СФП                                     | <p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плеч</p> <p>2. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)</p> <p>3 Учикоми с предполагаемым противником</p>   | <p>по 5 кувырков вперед назад 10-12 минут</p>            | <p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>  |
| 27.04.2020-30.04.2020 | Просмотр художественного фильма: Тренер |  |  |  |

**Индивидуальный план работы с 27 по 30 апреля 2020 года для учащихся:**

1. Гаврилин Илья;
2. Зверев Никита;
3. Оноприенко Илья;
4. Полковников Клим;

|            |     |   |       |  |
|------------|-----|---|-------|--|
| 27.04.2020 | ОФП | <p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> | 2 мин |  |
|------------|-----|---|-------|--|

|            |     |   |   |  |
|------------|-----|---|---|--|
|            |     | <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ на месте без предметов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> <li>- отжимание в упоре лежа</li> <li>- имитация бросков в стойке - Учикоми</li> <li>-</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></p> <p>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; прыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p> | <p>2,5 мин</p> <p>13 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>            | <p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p> |
|            | СФП | <p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад.</p> <p>3. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>  | <p>по 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p> <p>3 раза по 5 перекатов</p> | <p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>  |
| 29.04.2020 | ОФП | <p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ на месте без предметов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> <li>- отжимание в упоре лежа</li> <li>- имитация бросков в стойке -Учикоми</li> </ul>  | <p>2 мин</p> <p>2,5 мин</p> <p>13 мин</p>                               | <p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10</p>  |

|                       |   |   |   |   |
|-----------------------|---|---|---|---|
|                       |   | <p><b>Прыжки</b><br/>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>                | <p>1,5 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>   | <p>секундный перерыв.<br/>Следить за дыханием</p>   |
|                       | СФП                                     | <p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p> <p>3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)</p> | <p>по 5 кувырков</p> <p>3 раза по 5 перекатов</p> <p>3 раза по 30 сек.</p> <p>перерыв между сериями 30 сек.</p> | <p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p> |
| 27.04.2020-30.04.2020 | Просмотр художественного фильма: Тренер |   |   |   |

**Индивидуальный план работы с 27 по 30 апреля 2020 г. для учащихся:**

1. Пшеничный Богдан ;                    5 Князев Никита;
2. Рогуленко Илья ;                        6 Иващенко Алексей;
3. Скрынник Михаил;
4. Шевченко Мирослав;

|            |     |   |        |   |
|------------|-----|---|--------|---|
| 27.04.2020 | ОФП | <p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p>   | 2 мин  | <p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10</p> |
|            |     | <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p>   | 2 мин  |   |
|            |     | <p><b>ОРУ на месте без предметов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> <li>- отжимание в упоре лежа</li> <li>- имитация бросков в стойке -</li> </ul> | 10 мин |   |

|            |     |   |  |   |
|------------|-----|---|--|---|
|            |     | Учикоми<br><br><b>Прыжки</b><br>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; прыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;<br><b>Упражнения на восстановление дыхания</b>  | 1,5 мин<br><br>1,5-2 мин   | секундный перерыв.<br>Следить за дыханием   |
|            | СФП | 1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо<br>2. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад.<br>3. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине   | по 5 кувырков<br><br>по 10 наклонов<br><br>3 раза по 5 перекатов | Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.  |
| 29.04.2020 | ОФП | <b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,<br><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;<br><b>ОРУ на месте без предметов</b><br>- для плечевого пояса;<br>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;<br>- повороты туловища;<br>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи<br>- отжимание в упоре лежа<br>- имитация бросков в стойке-Учикоми | 2 мин<br><br>2 мин<br><br>10 мин<br><br>1,5 мин<br><br>1,5-2 мин | Следить за дыханием<br><br>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием |
|            | СФП | 1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке),  | по 5 кувырков  | Строго соблюдать  |

|                           |   |   |   |  |
|---------------------------|---|---|---|--|
|                           |   | кувырки через левое и правое плечо<br>2. Упражнения в самостраховке:<br>перекаты в группировке на спине<br>3. Упражнения для мышц пресса<br>(максимальное количество раз) | 3 раза по 5<br>перекатов<br>3 раза по 30<br>сек.<br>перерыв<br>между<br>сериями 1<br>мин. | требования к<br>достаточном<br>у месту для<br>выполнения<br>кувырков и<br>перекатов. |
| 27.04.2020-<br>30.04.2020 | Просмотр художественного фильма: Тренер |   |   |  |