

**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>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте без предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - упражнения на пресс <p>Прыжки</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>Упражнения на восстановление дыхания</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 достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.
			по 10 наклонов	
			10-12 минут	
29.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки</p>	2 мин	

		<p>на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ на месте без предметов - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - сгибание туловища лежа на спине (пресс)</p> <p>Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания</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 Учиками 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>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p>	2 мин	
------------	-----	---	-------	--

		<p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте без предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи - отжимание в упоре лежа - имитация бросков в стойке - Учикоми - <p>Прыжки</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>Упражнения на восстановление дыхания</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>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте без предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи - отжимание в упоре лежа - имитация бросков в стойке -Учикоми 	<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>Прыжки 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>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>1,5 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>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 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>Ходьба – 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>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p>	2 мин	
		<p>ОРУ на месте без предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи - отжимание в упоре лежа - имитация бросков в стойке - 	10 мин	

		<p>Учикоми</p> <p>Прыжки 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>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>1,5 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>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>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте без предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи - отжимание в упоре лежа - имитация бросков в стойке-Учикоми <p>Прыжки 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>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>10 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),</p>	<p>по 5 кувырков</p>	<p>Строго соблюдать</p>

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