

**План работы
тренера-преподавателя отделения самбо группа НП-3 Рустамов К.П.
на период с 27-30 апреля 2020 г.**

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: Формирование устойчивости интереса к занятиям физической культурой и спортом.
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 27-30 апреля 2020 г. для учащихся:

- | | | |
|----------------------|-----------------------|--------------------|
| 1. Агаев Темур. | 5. Долгаль Александр. | 9.Скворцов Михаил. |
| 2. Венгренок Кирилл. | 6.Корпейкин Даниил. | 10.Усманов Алихан. |
| 3. Винаков Илья. | 7.Розумак Дмитрий. | |
| 4. Деревцов Даниил. | 8.Рустамов Таир. | |

28.04.2020	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 предмета И.п узкая стойка ноги врозь. Руки на пояс 1-4 круговые движения головы вправо, 5-8 то, же влево И.п узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью 1- 3 отведение согнув руки назад 4 - и.п, 5 – 7 отведение рук назад с поворотом вправо, 8 - и.п И.п широкая стойка ниги врозь правая вверх, левая на пояс 1-3 – 3 наклона влево, 4 - и.п, 5 – 7 – 3 наклона вправо, левая вверх, 8 – и.п И.п узкая стойка ноги врозь, 1-2 – выпад левой в левой, руки в сторону, 3 -4 – и.п, 5 – 8 – то же, вправо</p> <p>Прыжки Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180,360 градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	Следить за дыханием
			3 мин	
			14 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
			3мин	
			2 мин	
	СФП	1. упражнения для пресса - скручивание -ножницы	1 подход по 10 раз, перерыв	.

		<p>-скручивание с поднятыми ногами</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц ног(с гантелями)</p> <p>-тяга на одну ногу,</p> <p>- боковой выпад</p> <p>-наклон вперед</p> <p>-конькобежец</p> <p>-обратный выпад.</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p>	<p>между подходами</p> <p>30 сек</p> <p>каждое упражнение 3 подхода по 4-6 раз</p> <p>3 раза по 15, делать перерыв после каждого подхода 30с</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 предмета</p> <p>И.п узкая стойка ноги врозь. Руки на пояс 1-4 круговые движения головы вправо, 5-8 то же влево</p> <p>И.п узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью 1- 3 отведение согнув руки назад 4 - и.п, 5 – 7 отведение рук назад с поворотом вправо, 8 - и.п</p> <p>И.п широкая стойка ноги врозь правая вверх, левая на пояс 1-3 – 3 наклона влево, 4 - и.п, 5 – 7 – 3 наклона вправо, левая вверх, 8 – и.п</p> <p>И.п узкая стойка ноги врозь, 1-2 – выпад левой в левую, руки в сторону, 3 -4 – и.п, 5 – 8 – то же, вправо</p> <p>Прыжки</p> <p>Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад.</p> <p>Прыжки на правой ноге на месте и с</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
------------	-----	---	--	---

		продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой. Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	
	СФП	1. упражнения для пресса - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами 2. Упражнения для укрепления мышц ног(с гантелями) -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад. 3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа	1 подход по 15 раз, перерыв между подходами 30 сек каждое упражнение 3 подхода по 4-6 раз 3 раза по 15, делать перерыв после каждого подхода 30с	
27-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: спортивная подготовка как основная форма подготовки спортсменов.			
27-30.04.2020	Просмотр чемпионатов по Дзюдо. Художественный фильм Чистая победа.			

Индивидуальный план работы на 27-30апреля 2020 г. для учащихся:

1. Заболоткин Темур.
2. Зозуля Никита.
3. Кордеев Никита.
4. Кузьменко Сергей.
5. Литвин Даниил.
6. Недавний Антон.
7. Овчинников Владислав.
8. Усенко Владислав.
9. Червоняший Сергей.

28.04.2020	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 предмета И.п узкая стойка ноги врозь. Руки на пояс 1-4 круговые движения головы вправо, 5-8 то, же влево И.п узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью 1- 3 отведение согнув руки назад 4 - и.п, 5 – 7 отведение рук назад с поворотом вправо, 8 - и.п И.п широкая стойка ноги врозь правая вверх, левая на пояс 1-3 – 3 наклона влево, 4 - и.п, 5 – 7 – 3 наклона вправо, левая вверх, 8 – и.п И.п узкая стойка ноги врозь, 1-2 – выпад левой в левой, руки в сторону, 3 -4 – и.п, 5 – 8 – то же, вправо</p> <p>Прыжки Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180,360 градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	Следить за дыханием
		2 мин	13 мин	
			2 мин	
	СФП	<p>1. упражнения для пресса - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц ног(с гантелями) -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад.</p>	2 мин	
			1 подход по 10 раз, перерыв между подходами 30 сек каждое упражнение 3 подхода по 4-6 раз	

		3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа	3 раза по 10, делать перерыв после каждого подхода 30с	
--	--	---	--	--

29.04.2020	ОРУ	<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 предмета И.п узкая стойка ноги врозь. Руки на пояс 1-4 круговые движения головы вправо, 5-8 то, же влево И.п узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью 1- 3 отведение согнув руки назад 4 - и.п, 5 – 7 отведение рук назад с поворотом вправо, 8 - и.п И.п широкая стойка ноги врозь правая вверх, левая на пояс 1-3 – 3 наклона влево, 4 - и.п, 5 – 7 – 3 наклона вправо, левая вверх, 8 – и.п И.п узкая стойка ноги врозь, 1-2 – выпад левой в левую, руки в сторону, 3 -4 – и.п, 5 – 8 – то же, вправо</p> <p>Прыжки Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180,360 градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	Следить за дыханием
			2 мин	
	СФП	1. упражнения для пресса - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми	13 мин	
			2 мин	
			2 мин	
			1 подход по 10 раз, перерыв между	

		<p>ногами</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц ног(с гантелями)</p> <ul style="list-style-type: none"> -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад. <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p>	<p>подходами 30 сек</p> <p>каждое упражнени е 3 подхода по 4-6 раз</p> <p>3 раза по 10, делать перерыв после каждого подхода 30с</p>	
27- 30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: спортивная подготовка как основная форма подготовки спортсменов.			
27- 30.04.2020	Просмотр чемпионатов по Дзюдо. Художественный фильм Чистая победа.			