

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо Лазарева А.И.
на период с 13 по 18 апреля 2020г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
 - самоподготовка (ОФП и СФП);
 - просмотр видеофильма (Дзюдо. Искусство жить.) в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.
2. Разработка методических пособий. (Методическая разработка по теме: Методика развития гибкости у юных дзюдоистов.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

		<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>4 круга ,без отдыха между подходами, перерыв между кругами 2мин.</p> <p>20сек.каждое упражнение</p> <p>5мин.</p>	<p>Все упражнения выполнять в быстром темпе</p>
16.04.2020	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> <ul style="list-style-type: none"> - 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, 	<p>3 мин</p> <p>4 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p>

		<p>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; -через левое и правое плечо; -разгибом; -подъем разгибом.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>4мин</p> <p>3мин</p> <p>2мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков</p>
	СФП	<p>1.Самостраховка:</p> <p>- перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой;</p> <p>2. Имитация приемов без партнера:</p> <p>- передняя подножка (влево – вправо); - бросок через спину (влево-вправо); - зацеп изнутри под разноименную ногу (влево-вправо); - бросок подсад бедром (влево-вправо).</p> <p>Упражнения на расслабление</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин. влево 1 мин. вправо 2 мин. отдыха 3 круга</p> <p>5 мин.</p>	<p>Быстрый темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища</p>
13.04.- 18.04.2020	Просмотр видеофильма (Дзюдо. Искусство жить.)			

**Индивидуальный план работы группы СО-1 на 13-18 апреля 2020г.
для обучающихся:**

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1.Анпилогов Игорь; | 5. Поникаровский Даниил; |
| 2.Василенко Иван; | 6. Стариков Владимир; |
| 3.Водяницкий Николай; | 7. Филоненко Дмитрий; |
| 4.Дорохов Артем; | 8. Цапко Никита. |

13.04.2020	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>	15 мин	<p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов</p>
	СФП	1.Самостраховка:	3мин. 3мин. 2мин.	

		<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) - 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>4 круга отдых 5-10сек. между подходами, перерыв между кругами 2мин.</p> <p>20сек.каждое упражнение</p> <p>5мин.</p>	<p>Все упражнения выполнять в среднем темпе</p>
16.04.2020	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, 	<p>3 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>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>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>- передняя подножка (влево – вправо);</p> <p>- бросок через спину (влево-вправо);</p> <p>- зацеп изнутри под разноименную ногу (влево-вправо).</p> <p>Упражнения на расслабление</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.влево 1 мин.вправ о 2 мин. отдыха 3 круга 5 мин.</p>	<p>Средний темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища</p>
13.04.- 18.04.2020	Просмотр видеофильма (Дзюдо. Искусство жить.)			