

**План работы  
тренера-преподавателя отделения дзюдо Северина.А.И  
на период с 13 по 18 апреля 2020 г. группы СО-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: Особенности скоростной подготовки дзюдоистов.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 13.04 -18.04.2020 г. для учащихся:

1. Григорьев Артём;
2. Кальницкий Кирилл;
3. Петренко Иван;
4. Шепеленко Матвей;
5. Сукачев Денис;
6. Ковалевский Артур;

14.04.2020	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: приседвух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу;</li> </ul> <p><b>Упражнение на пресс-</b> сгибание и разгибание тела ,ноги на полу</p> <p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</b></p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	Следить за дыханием
		3 мин	15 мин	
			10-15 раз 2 подхода	
			10-15 раз 2 подхода	
			1,5-2 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. 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>

16.04.2020	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><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	
			1,5-2 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. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	по 5 кувырков	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
			по 10 наклонов	
			3 раза по 5 перекатов	
13.04-18.04.2020	Теоретическая подготовка			
	Тема: Правильное соблюдения режима дня - залог успеха			
13.04-18.04.2020	Просмотр художественного фильма: Движение вверх.			

**Индивидуальный план работы на 13.04 -18.04.2020 г. для учащихся:**

1. Валькевич Павел;
2. Дич Назар;
3. Журавель Кирилл;
4. Золотченко Андрей;
5. Красюк Илья;

14.04.2020	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><b>Упражнение на пресс-</b> сгибание и разгибание тела ,ноги на полу</p> <p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</b></p> <p>;</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин</p> <p>2,5 мин</p> <p>13 мин</p> <p>10-15 раз 2 повтора</p> <p>10-15 раз 2 повтора</p> <p>1,5-2.5 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,</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>

		движение головы вперед-назад. 3. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине	3 раза по 5 перекатов	
16.04.2020	ОФП	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; <b>ОРУ на месте без предметов</b> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи  <b>Прыжки</b> Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2 мин  2,5 мин  13 мин  1,5 мин  1,5-2 мин	Следить за дыханием  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), кувырки через левое и правое плечо 2. Упражнения в самостраховке: перекааты в группировке на спине 3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)	по 5 кувырков  3 раза по 5 перекаатов 3 раза по 30 сек. перерыв между сериями 30 сек.	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекаатов.
13.04-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Правильное соблюдение режима дня – залог успеха			
13.04-18.04.2020	Просмотр художественного фильма: Движение вверх			

## Индивидуальный план работы на 13.04.-18.04.2020 г. для учащихся:

1. Лугарь Владислав;
2. Мильшин Кирилл;
3. Прачёв Арсений;
4. Шумов Данил;
5. Ермоленко Евгений;

14.04.2020	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><b>Упражнение на пресс-</b> сгибание и разгибание тела ,ноги на полу</p> <p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</b></p> <p>;</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10-15 раз 2 повтора</p> <p>10-15 раз 2 повтора</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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</li> <li>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.</li> <li>3. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</li> </ol>	<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>

16.04.2020	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><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
	2 мин	10 мин	1,5 мин	
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</li> <li>2. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</li> <li>3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)</li> </ol>	по 5 кувырков	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекаатов.
13.04-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Правильное соблюдение режима дня – залог успеха			
13.04-18.04.2020	Просмотр художественного фильма: Движение вверх			