

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо Лазарева А.И.
на период с 27 по 30 апреля 2020г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
 - самоподготовка (ОФП и СФП);
 - просмотр документального фильма (На характере. Дзюдо.) в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.
2. Разработка методических пособий. Методическая разработка на тему :
«Здоровьесбережение занимающихся дзюдо и самбо на основе учета воздействий техники бросков на позвоночник.»
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы группы Т-3 на 27-30 апреля 2020г. для обучающихся:

1. Алиев Ахмед;
2. Аптулин Василий;
3. Бороздин Владимир;
4. Пономарев Даниил;
5. Мельник Егор;
6. Руссу Роман.

27.04.2020	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 ногами (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	Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений
	СФП	<p>1. Самостраховка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой; 	4мин. 3мин 2мин.	
			2 мин.	

		<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>
28.04.2020	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 ногами(в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь), приседания, выпады, махи. 	<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>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>4 мин</p> <p>3мин.</p> <p>2 мин.</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>- подсечка под пятку (влево-вправо);</p> <p>- бросок подсад бедром (влево-вправо).</p> <p>Упражнения на расслабление</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.влево 1 мин.вправо о 2 мин. отдыха</p> <p>4 круга</p> <p>5 мин.</p>	<p>Быстрый темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища.</p>
29.04.2020	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> <p>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-</p>	<p>3 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p>

		<p>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 ногами(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>	<p>15 мин</p> <p>4 мин</p> <p>3мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков.</p>
	СФП	<p>1. Самостраховка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой; <p>2. Имитация приемов без партнера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задняя подножка (влево – вправо); - бросок через бедро (влево-вправо); - передняя подсечка в (влево-вправо); 	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.влево 1 мин.вправ о 2 мин. отдыха</p> <p>4 круга</p>	<p>быстрый темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища.</p>

		- зацеп изнутри (влево-вправо).		
		Упражнения на расслабление	5 мин.	
30.04.2020	ОФП	ОРУ на месте	15 мин	Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений
		- 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.		
		Прыжки		
		На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)	4 мин.	
		Кувырки		
		-вперед и назад с упора присев;	3мин	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов
		-через левое и правое плечо;		
		-разгибом;		
		-подъем разгибом.		
		Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	
	СФП	1. Самостраховка:	.	
		- перекаты в группировке на спину;	2 мин.	
		- перекаты с одного бока на другой;		
		2. Круговая тренировка с собственным весом:		

		<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. 20сек.каждое упражнение</p> <p>5 мин</p>	<p>Все упражнения выполнять в быстром темпе.</p>
27.- 30.04.2020	Просмотр документального фильма (На характере. Дзюдо.)			

Индивидуальный план работы группы Т-3 на 27-30 апреля 2020г. для обучающихся:

- 5. Крапивка Егор;
- 5. Ткаченко Валерий;
- 6. Степаненко Кирилл;
- 6. Туракулов Нурмухаммад.
- 7. Степаненко Матвей;
- 8. Тепляков Лев;

27.04.2020	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 	15 мин	<p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p>
------------	------------	--	--------	--

		<p>вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, 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>4мин.</p> <p>3мин.</p> <p>2мин.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов</p>
	СФП	<p>1.Самостраховка:</p> <p>- перекаты в группировке на спину;</p> <p>- перекаты с одного бока на другой;</p> <p>2. Круговая тренировка с собственным весом:</p> <p>- бег с высоко поднятыми ногами;</p> <p>- берли (упасть, отжаться, подпрыгнуть)</p> <p>- приседания с широкой постановкой ног;</p> <p>- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;</p> <p>- подъемы корпуса (лежа на животе руки за голову);</p> <p>- упражнения на пресс (подъемы корпуса, всевозможные скручивания).</p> <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>
28.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на наружной и внутренней</p>	<p>3 мин</p>	

		<p>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, 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>	<p>4 мин</p> <p>15 мин</p> <p>4мин.</p> <p>3мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков.</p>
	СФП	<p>1.Самостраховка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой; <p>2. Имитация приемов без партнера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передняя подножка (влево – вправо); 	<p>2мин.</p> <p>1 мин.влево 1 мин.вправо 2 мин.</p>	<p>Средний темп, контроль за</p>

		<p>- бросок через спину (влево-вправо);</p> <p>- подсечка под пятку (влево-вправо);</p> <p>- бросок подсад бедром (влево-вправо).</p> <p>Упражнения на расслабление</p>	<p>отдыха</p> <p>4 круга</p> <p>5 мин</p>	<p>постановкой ног и движением рук и туловища.</p>
29.04.2020	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> <p>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад, в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</p> <p>- для плечевого пояса;</p> <p>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</p> <p>- повороты туловища;</p> <p>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, 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>Кувьрки</p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p>	<p>3 мин</p> <p>4 мин</p> <p>15 мин</p> <p>4мин.</p> <p>3мин.</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать</p>

		<p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	требования к достаточному месту для выполнения кувырков.
	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>- задняя подножка (влево – вправо);</p> <p>- бросок через бедро (влево-вправо);</p> <p>- передняя подсечка (влево-вправо);</p> <p>- зацеп изнутри (влево-вправо).</p> <p>Упражнения на расслабление</p>	<p>2 мин</p> <p>1 мин.влево 1 мин.вправо о 2 мин. отдыха</p> <p>4 круга</p> <p>5 мин.</p>	Средний темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища.
30.04.2020	ОФП	<p>ОРУ на месте:</p> <p>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</p> <p>- для плечевого пояса;</p> <p>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</p> <p>- повороты туловища;</p> <p>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, 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>15 мин</p> <p>4 мин</p>	Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений

		<p>Кувьрки</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>	<p>3мин.</p> <p>2 мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувьрков и перекатов</p>
	СФП	<p>1.Самостраховка:</p> <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>.</p> <p>2 мин.</p> <p>4 круга ,отды х 5-10сек. между подходами, перерыв между кругами 2мин. 20сек.кажд ое упражнени е</p> <p>5 мин</p>	<p>Все упражнения выполнять в среднем темпе.</p>
27.- 30.04.2020	Просмотр документального фильма (На характере. Дзюдо.)			