

**План работы  
тренера-преподавателя отделения дзюдо Лазарева А.И.  
на период с 06 по 08 мая 2020г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
  - самоподготовка (ОФП и СФП);
  - просмотр художественного фильма (Дорога на Берлин.) в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.
2. Разработка методических пособий. Методическая разработка на тему: «Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо».
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

**Индивидуальный план работы группы НП-2 на 06-08 мая 2020г. для обучающихся:**

- 1.Веприк Михаил; 5. Корецкий Никита; 9. Каримахунов Абдуллах;  
 2.Волков Тимур; 6. Чувилко Захар; 10. Чеканов Артем.  
 3.Дебелый Илья; 7. Чупахин Михаил;  
 4.Коляка Никита; 8. Щербак Егор;

07.05.2020	<b>ОФП</b>	<p><b>ОРУ на месте</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад, в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</li> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи.</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></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><b>Кувырки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-вперед и назад с упора присев;</li> <li>-через левое и правое плечо;</li> <li>-разгибом;</li> </ul>	<p>15 мин</p> <p>3 мин.</p> <p>2мин</p>	<p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов</p>
------------	------------	---	---	--

		-подъем разгибом.	2 мин	
		<b>Упражнения на восстановление дыхания</b>		
	<b>СФП</b>	<p><b>1. Самостраховка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты в группировке на спину;</li> <li>- перекаты с одного бока на другой;</li> </ul> <p><b>2. Круговая тренировка с собственным весом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоко поднятыми ногами;</li> <li>- берли (упасть, отжаться, подпрыгнуть, хлопок)</li> <li>- приседания с широкой постановкой ног;</li> <li>- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;</li> <li>- подъемы корпуса (лежа на животе , руки за голову);</li> <li>- упражнения на пресс (подъемы корпуса, всевозможные скручивания).</li> </ul> <p><b>Растяжки</b></p>	<p>2 мин.</p> <p>3 круга, без отдыха между подходами, перерыв между кругами 2мин. 15сек.каждое упражнение</p> <p>5 мин</p>	<p>Все упражнения выполнять в среднем темпе.</p>
08.05.2020	<b>ОФП</b>	<p><b>Ходьба</b> – 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><b>ОРУ на месте</b> - 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>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения</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><b>Прыжки</b></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><b>Кувырки</b></p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p> <p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>3мин</p> <p>3мин</p> <p>2мин</p>	<p>упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков</p>
	<b>СФП</b>	<p><b>1.Самостраховка:</b></p> <p>- перекаты в группировке на спину;</p> <p>- перекаты с одного бока на другой;</p> <p><b>2. Имитация приемов без партнера:</b></p> <p>- боковая подножка (влево – вправо);</p> <p>- бросок через бедро (влево-вправо);</p> <p>- передняя подсечка (влево-вправо).</p> <p><b>Упражнения на расслабление</b></p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин. влево 1 мин. вправо 2 мин. отдыха 3 круга 5 мин.</p>	<p>Средний темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища</p>
06-08.04.2020	Теоретическая подготовка. Тема: Терминология, применяемая в борьбе дзюдо.			
06-08.05..2020	Просмотр художественного фильма (Дорога на Берлин.)			

**Индивидуальный план работы группы НП-2 на 06-08 мая 2020г.  
для обучающихся:**

- 1.Беседин Игорь;      5. Ковалев Александр;      9. Цапко Михаил.  
2.Богун Никита;      6. Пасечник Родион;  
3.Дударев Михаил;      7. Туракулов Мухаммад;  
4.Калашник Михаил;      8. Чибисов Дмитрий

07.05.2020	<b>ОФП</b>	<p><b>ОРУ на месте:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад, в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</li> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи.</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></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><b>Кувырки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-вперед и назад с упора присев;</li> <li>-через левое и правое плечо;</li> </ul>	15 мин	Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений
			3 мин	
			2мин.	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырок и

		<p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	перекатов
	<b>СФП</b>	<p><b>1.Самостраховка:</b></p> <p>- перекаты в группировке на спину;</p> <p>- перекаты с одного бока на другой;</p> <p><b>2.Круговая тренировка с собственным весом:</b></p> <p>- бег с высоко поднятыми ногами;</p> <p>- берли (упасть, отжаться, подпрыгнуть, хлопок)</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><b>Растяжки</b></p>	<p>.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 круга ,отды х 5-10сек. между подходами, перерыв между кругами 2мин. 15сек.каждое упражнение</p> <p>5 мин</p>	Все упражнения выполнять в среднем темпе.
08.05.2020	<b>ОФП</b>	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на наружной и внутренней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте в среднем темпе; с подъемом коленей; с захлестыванием голени; замедляясь и ускоряясь.</p> <p><b>ОРУ на месте</b></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,</p>	<p>2 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>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><b>Прыжки</b></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><b>Кувьрки</b></p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p> <p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>3 мин</p> <p>2мин</p> <p>2мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувьрков</p>
	<b>СФП</b>	<p><b>1.Самостраховка:</b></p> <p>- перекаты в группировке на спину;</p> <p>- перекаты с одного бока на другой;</p> <p><b>2. Имитация приемов без партнера:</b></p> <p>- боковая подножка (влево – вправо);</p> <p>- бросок через бедро (влево-вправо);</p> <p>- передняя подсечка (влево-вправо).</p> <p><b>Упражнения на расслабление</b></p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.влево 1 мин.вправо 2 мин. отдыха 3 круга 5 мин.</p>	<p>Средний темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища</p>
06-08.05.2020	Теоретическая подготовка. Тема: Терминология, применяемая в борьбе дзюдо.			
06-08.05.2020	Просмотр художественного фильма (Дорога на Берлин.)			

