

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо Лазарева А.И.
на период с 12 по 16 мая 2020г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
 - самоподготовка (ОФП и СФП);
 - просмотр художественного фильма (Битва за Севастополь.) 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 СО-1 на 12-16 мая 2020г.

для обучающихся:

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. Гончаров Богдан; | 5. Череповский Семен; |
| 2. Еременко Илья; | 6. Щегленко Иван; |
| 3. Трегубенко Павел; | 7. Шафорост Артур; |
| 4. Чеканов Родион. | |

14.05.2020	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> <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>	3 мин	Следить за дыханием
			4 мин	
			15 мин	Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений
			4мин	
			3мин	Строго соблюдать требования к достаточному

		-через левое и правое плечо; -разгибом; -подъем разгибом. Упражнения на восстановление дыхания	2мин	месту для выполнения кувырков
	СФП	1.Самостраховка: - перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой; 2. Имитация приемов без партнера: - передняя подножка (влево – вправо); - бросок через спину (влево-вправо); - передняя подсечка (влево-вправо); Упражнения на расслабление	2 мин. 1 мин. влево 1 мин.вправо 2 мин. отдыха 3 круга 5 мин.	Быстрый темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища
12-16.05.2020	Теоретическая подготовка. Тема: Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков.			
12-16.05.2020	Просмотр художественного фильма (Битва за Севастополь.)			

**Индивидуальный план работы группы СО-1 на 12-16 мая 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. |

14.05.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко	3 мин	Следить за
------------	------------	---	-------	------------

		<p>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, 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>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3мин</p> <p>2мин</p>	<p>дыханием</p> <p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточному 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 мин.</p>	

		<p>2. Имитация приемов без партнера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передняя подножка (влево – вправо); - бросок через спину (влево-вправо); - передняя подсечка (влево-вправо). <p>Упражнения на расслабление</p>	<p>1 мин. влево 1 мин. вправо о 2 мин. отдыха 3 круга 5 мин.</p>	<p>Средний темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища</p>
12-16.05.2020	Теоретическая подготовка. Тема: Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков.			
12-16.05.2020	Просмотр художественного фильма (Битва за Севастополь.)			