

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо Лазарева А.И.
на период с 25 по 30 мая 2020г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
 - самоподготовка (ОФП и СФП);
 - просмотр художественного фильма (Борцу не больно.) в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.
2. Разработка методических пособий. Методическая разработка на тему :
«Методика совершенствования средств формирования тактики проведения технических действий в дзюдо».
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы группы Т-3 на 25-30 мая 2020г. для обучающихся:

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

25.05.2020	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>	2 мин.	

		<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 высоким подниманием колен; - 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 2 мин.</p> <p>20 сек. каждое упражнение</p> <p>5 мин.</p>	<p>Все упражнения выполнять в быстром темпе</p>
26.05.2020	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</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), 	<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>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>4 мин</p> <p>3мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному 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>- боковая подсечка в темп шагов (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>
27.05.2020	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</p>	<p>3 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Следить за дыханием</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 ногами(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>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <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 кувьрков.</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>- боковая подножка (влево – вправо);</p> <p>- бросок через бедро (влево-вправо);</p>	<p>2 мин.</p> <p>1мин.влево 1мин.вправ о 2 мин. отдыха</p>	<p>быстрый темп, контроль за постановкой ног и движением</p>

		<p>- передняя подсечка (влево-вправо);</p> <p>- зацеп изнутри под разноименную ногу (влево-вправо).</p> <p>Упражнения на расслабление</p>	<p>4 круга</p> <p>5 мин.</p>	<p>рук и туловища.</p>
28.05.2020	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>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>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 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>.</p> <p>2 мин.</p>	

		<p>2. Круговая тренировка с собственным весом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с высоким подниманием колен; - 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>
29.05.2020	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> <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, выпады, махи. <p>Прыжки</p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе;</p>	<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>

		из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)	4мин	
		Кувьрки -вперед и назад с упора присев; -через левое и правое плечо; -разгибом; -подъем разгибом.	3мин	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувьрков
		Упражнения на восстановление дыхания	2мин	
	СФП	1.Самостраховка: - перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой; 2. Имитация приемов без партнера: - зацеп изнутри под разноименную ногу (влево – вправо); - бросок через спину (влево-вправо); - боковая подсечка в темп шагов (влево-вправо); - бросок подсад бедром (влево-вправо). Упражнения на расслабление	2 мин. 1мин. влево 1мин.вправо 2 мин. отдыха 4 круга 5 мин.	
25.- 30.05.2020	Теоретическая подготовка. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков.			
25- 30.05.2020	Просмотр художественного фильма (Борцу не больно.)			

Индивидуальный план работы группы Т-3 на 25-30 мая 2020г. для обучающихся:

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

25.05.2020	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>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>	15 мин	<p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточному 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; 	4мин. 3мин. 2мин.	

		<p>2. Круговая тренировка с собственным весом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с высоким подниманием колен; - 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>
26.05.2020	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</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>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>4мин.</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; - 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>- боковая подсечка в темп шагов (влево-вправо);</p> <p>- бросок подсад бедром (влево-вправо).</p> <p>Упражнения на расслабление</p>	<p>2мин.</p> <p>1 мин.влево 1 мин.вправо 2 мин. отдыха 4 круга</p> <p>5 мин</p>	<p>Средний темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища.</p>
27.05.2020	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</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 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>4мин.</p> <p>3мин.</p> <p>2 мин</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. Имитация приемов без партнера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - боковая подножка (влево – вправо); - бросок через бедро (влево-вправо); - передняя подсечка (влево-вправо); - зацеп изнутри под разноименную ногу (влево-вправо). <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>Средний темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища.</p>

28.05.2020	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>	<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 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 высоким подниманием колен; - берли (упасть, отжаться, подпрыгнуть, хлопок) 	<p>.</p> <p>2 мин.</p> <p>4 круга ,отды х 5-10сек. между подходами,</p>	<p>Все упражнения выполнять в среднем темпе.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - 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>перерыв между кругами 2мин. 20сек.каждое упражнение</p> <p>5 мин</p>	
29.05.2020	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</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>Кувьрки</p>	<p>3 мин</p> <p>4 мин</p> <p>15 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго</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>3мин</p> <p>2мин</p>	<p>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>- зацеп изнутри под разноименную ногу (влево – вправо);</p> <p>- бросок через спину (влево-вправо);</p> <p>- боковая подсечка в темп шагов (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 2 мин. отдыха 4 круга</p> <p>5 мин.</p>	<p>Средний темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища</p>
25-30.05.2020	Теоретическая подготовка. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков.			
25-30.05.2020	Просмотр художественного фильма (Борцу не больно.)			