

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо Рустамов С.Х
на период с 6 – 8 мая 2020 г.**

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: Методика развития гибкости у юных дзюдоистов. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 6 – 8мая 2020 г. для учащихся:

1. Баев Андрей
2. Воронин Игнат
3. Джалаубаев Никита
4. Ковтун Иван
5. Прокофьев Александр
6. Черкашин Дмитрий

6.05.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте без предметов</p> <p>1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.</p> <p>2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>3. И.п.- правая рука вверх, левая вниз. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.</p> <p>4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
-----------	-----	---	---	---

		<p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>Прыжки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положения рук 2. Прыжки на месте с определенным положением рук 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>(13-15 раз).</p> <p>(13-15 раз).</p> <p>Примерно (4 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>1. Упражнения для мышц спины. Стойка на коленях, прогнуться руки вверх, вернуться в и.п. Упор стоя на коленях махи попеременно каждой ногой вверх-назад. Упор стоя на оленях, выгибаясь опустить голову вниз, втянуть живот, прогибаясь поднять голову.</p> <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>3. сгибание разгибание рук в упоре лежа</p>	<p>Повторяем по 10 раз</p> <p>по 5 кувырков</p> <p>3 раза по 10 раз с перерывом 35 сек</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
7.05.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте без предметов</p> <p>1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под</p>

	<p>2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.</p> <p>4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>Прыжки</p> <p>4. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положения рук</p> <p>5. Прыжки на месте с определенным положением рук</p> <p>6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>(13-15 раз).</p> <p>(13-15 раз).</p> <p>Примерно (4 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
СФП	<p>1. Упражнения для мышц спины. Стойка на коленях, прогнуться руки вверх, вернуться в и.п. Упор стоя на коленях махи попеременно каждой ногой вверх-</p>	<p>Повторяем по 10 раз</p>	<p>Строго</p>

		<p>назад. Упор стоя на оленях, выгибаясь опустить голову вниз, втянуть живот, прогибаясь поднять голову.</p> <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>3. сгибание разгибание рук в упоре лежа</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>3 раза по 10 раз с перерывом 35 сек</p>	<p>соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
06.05 – 08. 05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития человека.			
06.05 – 08. 05.2020	Просмотр видеофильма (Дзюдо. Искусство жить.)			

Индивидуальный план работы на 06- 08 мая 2020 г. для учащихся:

- 1.Гнедов Илья
- 2.Жук Василий
- 3.Охрименко Андрей
- 4.Севостьянов Богдан
- 5.Севостьянов Михаил

6.05.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте без предметов</p> <p>1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.</p> <p>2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук</p>	<p>2 мин</p> <p>2.5 мин</p> <p>12 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секунднй</p>
-----------	-----	--	---	--

		<p>назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.</p> <p>4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>Прыжки</p> <p>7. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положении рук</p> <p>8. Прыжки на месте с определенным положением рук</p> <p>9. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>перерыв. Следить за дыханием</p> <p>2 мин (8-11 раз). (8-11 раз). Примерно (3 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	
СФП		<p>1. Упражнения для мышц спины. Стойка на коленях, прогнуться руки вверх, вернуться в и.п. Упор стоя на коленях махи попеременно каждой ногой вверх-назад. Упор стоя на оленях, выгибаясь опустить голову вниз, втянуть живот, прогибаясь поднять голову.</p> <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке),</p>	<p>Повторяем по 7 раз</p> <p>по 5 кувырков</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения</p>

		кувырки через левое и правое плечо 3. сгибание разгибание рук в упоре лежа	3 раза по 5 раз с перерывом 35 секунд	кувырков и перекатов.
7.05.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте без предметов 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п. 2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п. 3. И.п.- правая рука сверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая сверху. 4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону. 5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево. 6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево. 7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п. Прыжки 10. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на</p>	2 мин 2.5 мин 12 мин 2 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием

		<p>положения рук</p> <p>11. Прыжки на месте с определенным положением рук</p> <p>12. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>(8-11 раз).</p> <p>(8-11 раз).</p> <p>Примерно (3 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>1. Упражнения для мышц спины. Стойка на коленях, прогнуться руки вверх, вернуться в и.п. Упор стоя на коленях махи попеременно каждой ногой вверх-назад. Упор стоя на оленях, выгибаясь опустить голову вниз, втянуть живот, прогибаясь поднять голову.</p> <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>3. сгибание разгибание рук в упоре лежа</p>	<p>Повторяем по 7 раз</p> <p>по 5 кувырков</p> <p>3 раза по 5 раз с перерывом 35 секунд</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
06.05 – 08. 05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития человека.			
06.05 – 08. 05.2020	Просмотр видеофильма (Дзюдо. Искусство жить.)			

Индивидуальный план работы на 06- 08 мая 2020 г. для учащихся:

- 1.Амбарцумян Михаил
- 2.Лысяк Михаил

		<p>положения рук</p> <p>14. Прыжки на месте с определенным положением рук</p> <p>15. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>(6-9 раз).</p> <p>(7-9 раз).</p> <p>Примерно (3 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>1. Упражнения для мышц спины. Стойка на коленях, прогнуться руки вверх, вернуться в и.п. Упор стоя на коленях махи попеременно каждой ногой вверх-назад. Упор стоя на оленях, выгибаясь опустить голову вниз, втянуть живот, прогибаясь поднять голову.</p> <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>3. упражнения для мышц пресса</p>	<p>Повторяем по 6 раз</p> <p>по 5 кувырков</p> <p>максимальное количество раз</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
7.05.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте без предметов</p> <p>1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.</p> <p>2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.</p> <p>4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>

		<p>круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>Прыжки</p> <p>16. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положения рук</p> <p>17. Прыжки на месте с определенным положением рук</p> <p>18. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин (6-9 раз). (7-9 раз). Примерно (3 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>1. Упражнения для мышц спины. Стойка на коленях, прогнуться руки вверх, вернуться в и.п Упор стоя на коленях махи попеременно каждой ногой вверх-назад. Упор стоя на оленях, выгибаясь опустить голову вниз, втянуть живот, прогибаясь поднять голову.</p> <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>3. упражнения для мышц пресса</p>	<p>Повторяем по 6 раз</p> <p>по 5 кувырков</p> <p>максимальное количество раз</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
06.05 – 08. 05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития человека.			
06.05 – 08. 05.2020	Просмотр видеофильма (Дзюдо. Искусство жить.)			

