

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо Рустамов С.Х
на период с 12 – 16 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:
Роль гимнастических упражнений в развитии двигательных качеств)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 12 -16 мая 2020 г. для учащихся:

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

13.05.2020	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 с резиновым мячом</p> <p>1. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч, хлопнуть в ладош и перед грудью и за спиной, поймать мяч. То же левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>2.И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши за спиной, перед грудью и поймать мяч двумя руками и после отскока. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>3.И. п.—присед, мяч в правой руке. Подбросить мяч, встать, повернуться кругом и поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>4.И. Дыхание свободное. 4 раза к каждой ноге.</p> <p>5 И. п.—стойка ноги врозь, левую руку на пояс, согнутую правую с мячом вверх. Три пружинящих наклона влево—вернуться в и. п. Переложить мяч в</p> <p>6.И. п.—о. с., мяч в правой руке. Бросить мяч в стену, хлопнуть в ладоши перед грудью, поймать мяч после отскока левой рукой. Тоже с левой руки. Дыхание свободное. 4</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 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
------------	-----	---	---	--

		<p>раза каждой рукой.</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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для мышц ног - присед с опорой на руки, быстро встать, подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п - приседание, руки вперед, спина прямая. - стоя опереться одной ногой, согнутой в колене в край стула, наклониться вперед и коснуться спинки стула руками, затем поменять ноги и сделать то же самое. 2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо 3. Упражнение для пресса 	<p>Повторяем по 15 раз</p> <p>по 5 кувырков</p> <p>3 подхода по 15 раз с перерывом 45сек</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
14.05.2020	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 с резиновым мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч, хлопнуть в ладош и перед грудью и за спиной, поймать мяч. То же левой 	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятель</p>

	<p>рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>2.И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши за спиной, перед грудью и поймать мяч двумя руками и после отскока. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>3.И. п.—присед, мяч в правой руке. Подбросить мяч, встать, повернуться кругом и поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>4.И. Дыхание свободное. 4 раза к каждой ноге.</p> <p>5 И. п.—стойка ноги врозь, левую руку на пояс, согнутую правую с мячом вверх. Три пружинящих наклона влево—вернуться в и. п. Переложить мяч в</p> <p>6.И. п.—о. с., мяч в правой руке. Бросить мяч в стену, хлопнуть в ладоши перед грудью, поймать мяч после отскока левой рукой. Тоже с левой руки. Дыхание свободное. 4 раза каждой рукой.</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>ный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
СФП	<p>2. Упражнения для мышц ног - присед с опорой на руки, быстро встать, подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п - приседание, руки вперед , спина прямая.</p>	<p>Повторяем по 15 раз</p>	<p>Строго соблюдать</p>

		<p>- стоя упереться одной ногой, согнутой в колене в край стула, наклониться вперед и коснуться спинки стула руками, затем поменять ноги и сделать то же самое.</p> <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>3. Упражнение для пресса</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>3подхода по 15 раз с перерывом 45сек</p>	<p>требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
12 - 16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основы законодательства в области физической культуре и спорта			
12 - 16.05.2020	Просмотр Чемпионата России по дзюдо и самбо 2019 года			

Индивидуальный план работы на 12 – 16 мая 2020 г. для учащихся:

- 1.Гнедов Илья
- 2.Жук Василий
- 3.Охрименко Андрей
- 4.Севостьянов Богдан
- 5.Севостьянов Михаил
- 6.Черкашин Дмитрин
- 7.Чекалин Савелий
- 8.Стрижков Денис

13.05.2020	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 с резиновым мячом</p> <p>1. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч, хлопнуть в ладош и перед грудью и за спиной, поймать мяч. То же левой</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>13 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятель</p>
------------	-----	---	---	---

	<p>рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>2.И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши за спиной, перед грудью и поймать мяч двумя руками и после отскока. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>3.И. п.—присед, мяч в правой руке. Подбросить мяч, встать, повернуться кругом и поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>4.И. Дыхание свободное. 4 раза к каждой ноге.</p> <p>5 И. п.—стойка ноги врозь, левую руку на пояс, согнутую правую с мячом вверх. Три пружинящих наклона влево—вернуться в и. п. Переложить мяч в</p> <p>6.И. п.—о. с., мяч в правой руке. Бросить мяч в стену, хлопнуть в ладоши перед грудью, поймать мяч после отскока левой рукой. Тоже с левой руки. Дыхание свободное. 4 раза каждой рукой.</p> <p>Прыжки</p> <p>7. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положения 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>2 мин</p> <p>(11-13 раз).</p> <p>(11-13 раз).</p> <p>Примерно (3 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>ный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
СФП	<p>3. Упражнения для мышц ног</p> <p>- присед с опорой на руки, быстро встать, подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п</p> <p>- приседание, руки вперед, спина прямая.</p>	<p>Повторяем по 12 раз</p>	<p>Строго соблюдать</p>

		<p>- стоя упереться одной ногой, согнутой в колене в край стула, наклониться вперед и коснуться спинки стула руками, затем поменять ноги и сделать то же самое.</p> <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>3. Упражнение для пресса</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>3 подхода по 12 раз с перерывом 45сек</p>	<p>требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
14.05.2020	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 с резиновым мячом</p> <p>1. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч, хлопнуть в ладош и перед грудью и за спиной, поймать мяч. То же левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>2.И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши за спиной, перед грудью и поймать мяч двумя руками и после отскока. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>3.И. п.—присед, мяч в правой руке. Подбросить мяч, встать, повернуться кругом и поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>4.И. Дыхание свободное. 4 раза к каждой ноге.</p> <p>5 И. п.—стойка ноги врозь, левую руку на пояс, согнутую правую с мячом вверх. Три пружинящих наклона влево—вернуться в и. п. Переложить мяч в</p> <p>6.И. п.—о. с., мяч в правой руке. Бросить мяч в стену, хлопнуть в</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>13 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>

		<p>ладоши перед грудью, поймать мяч после отскока левой рукой. Тоже с левой руки. Дыхание свободное. 4 раза каждой рукой.</p> <p>Прыжки</p> <p>10. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на 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>2 мин</p> <p>(11-13 раз).</p> <p>(11-13 раз).</p> <p>Примерно (3 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>4. Упражнения для мышц ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - присед с опорой на руки, быстро встать, подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п - приседание, руки вперед, спина прямая. - стоя опереться одной ногой, согнутой в колене в край стула, наклониться вперед и коснуться спинки стула руками, затем поменять ноги и сделать то же самое. <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>3. Упражнения для пресса</p>	<p>Повторяем по 12 раз</p> <p>по 5 кувырков</p> <p>3 подхода по 12 раз с перерывом 45сек</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
12 - 16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основы законодательства в области физической культуры и спорта			
12 - 16.05.2020	Просмотр Чемпионата России по дзюдо и самбо 2019 года			

Индивидуальный план работы на 12 – 16 мая 2020 г. для учащихся:

1. Амбарцумян Михаил
2. Лысяк Михаил
3. Понамеренко Матвей

13.05.2020	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 с резиновым мячом</p> <p>1. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч, хлопнуть в ладош и перед грудью и за спиной, поймать мяч. То же левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>2.И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши за спиной, перед грудью и поймать мяч двумя рукам и после отскока. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>3.И. п.—присед, мяч в правой руке. Подбросить мяч, встать, повернуться кругом и поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>4.И. Дыхание свободное. 4 раза к каждой ноге.</p> <p>5 И. п.—стойка ноги врозь, левую руку на пояс, согнутую правую с мячом вверх. Три пружинящих наклона влево—вернуться в и. п. Переложить мяч в</p> <p>6.И. п.—о. с., мяч в правой руке. Бросить мяч в стену, хлопнуть в</p>	<p>2 мин</p> <p>1.5 мин</p> <p>13 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием</p>
------------	-----	--	---	--

		<p>ладоши перед грудью, поймать мяч после отскока левой рукой. Тоже с левой руки. Дыхание свободное. 4 раза каждой рукой.</p> <p>Прыжки</p> <p>13. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на 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>2 мин</p> <p>(9-11 раз).</p> <p>(9-11 раз).</p> <p>Примерно (2 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>5. Упражнения для мышц ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - присед с опорой на руки, быстро встать, подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п - приседание, руки вперед, спина прямая. - стоя опереться одной ногой, согнутой в колене в край стула, наклониться вперед и коснуться спинки стула руками, затем поменять ноги и сделать то же самое. <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>3. Упражнение для пресса</p>	<p>Повторяем по 10 раз</p> <p>по 5 кувырков</p> <p>3подхода по 10 раз с перерывом 45сек</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
14.05.2020	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 с резиновым мячом</p> <p>1. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч,</p>	<p>2 мин</p> <p>15 мин</p> <p>13 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять</p>

	<p>хлопнуть в ладош и перед грудью и за спиной, поймать мяч. То же левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>2.И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши за спиной, перед грудью и поймать мяч двумя рукам и после отскока. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>3.И. п.—присед, мяч в правой руке. Подбросить мяч, встать, повернуться кругом и поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>4.И. Дыхание свободное. 4 раза к каждой ноге.</p> <p>5 И. п.—стойка ноги врозь, левую руку на пояс, согнутую правую с мячом вверх. Три пружинящих наклона влево—вернуться в и. п. Переложить мяч в</p> <p>6.И. п.—о. с., мяч в правой руке. Бросить мяч в стену, хлопнуть в ладоши перед грудью, поймать мяч после отскока левой рукой. Тоже с левой руки. Дыхание свободное. 4 раза каждой рукой.</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</p> <p>(9-11 раз).</p> <p>(9-11 раз).</p> <p>Примерно (2 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием</p>
СФП	<p>6. Упражнения для мышц ног - присед с опорой на руки, быстро встать, подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п</p>	<p>Повторяем по 10 раз</p>	

		<p>- приседание, руки вперед , спина прямая.</p> <p>- стоя опереться одной ногой, согнутой в колене в край стула, наклониться вперед и коснуться спинки стула руками, затем поменять ноги и сделать то же самое.</p> <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>3. Упражнение для пресса</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>3 подхода по 10 раз с перерывом 45сек</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
12 - 16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основы законодательства в области физической культуры и спорта			
12 - 16.05.2020	Просмотр Чемпионата России по дзюдо и самбо 2019 года			