

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо Рустамов С.Х
на период с 18 – 23 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:
Развитие гибкости у борцов в юношеском возрасте)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 18 – 23 мая 2020 г. для учащихся:

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

18.05.2020	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 гимнастической палкой</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох. 2. И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох. 3. И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; 2 — и. п. — вдох. 4. И. п. — то же. 1-4 — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5-8 — то же в обратном направлении. 5. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево. 6. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. 1- 	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>12 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>4 — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п.</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад. 3. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	<p>по 5 кувырков по 10 наклонов 3 раза по 5 перекаатов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту</p>
20.05.2020	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 гимнастической палкой</p> <p>7. И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох.</p> <p>8. И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох.</p> <p>9. И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; 2 — и. п. — вдох.</p> <p>10. И. п. — то же. 1-4 — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5-8 — то же в обратном направлении.</p> <p>11. И. п. — стойка ноги врозь,</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>12 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>палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево.</p> <p>12. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. 1-4 — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п.</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад. 3. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	<p>по 5 кувырков по 10 наклонов 3 раза по 5 перекатов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту</p>
21.05.2020	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 гимнастической палкой</p> <p>13. И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох.</p> <p>14. И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох.</p> <p>15. И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>12 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв.</p>

	<p>— выдох; 2 — и. п. — вдох. 16. И. п. — то же. 1-4 — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5-8 — то же в обратном направлении. 17. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево. 18. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. 1-4 — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п.</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p>	
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо 2. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад. 3. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	<p>по 5 кувырков по 10 наклонов 3 раза по 5 перекаатов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту</p>
18 – 23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.			
18 – 23.05.2020	Просмотр чемпионата России по дзюдо и самбо			

Индивидуальный план работы на 18 -23 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

18.05.2020	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 гимнастической палкой</p> <p>19. И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох.</p> <p>20. И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох.</p> <p>21. И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; 2 — и. п. — вдох.</p> <p>22. И. п. — то же. 1-4 — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5-8 — то же в обратном направлении.</p> <p>23. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево.</p> <p>24. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. 1-</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>12 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>4 — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п.</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад. 3. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	<p>по 5 кувырков по 10 наклонов 3 раза по 5 перекаатов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту</p>
20.05.2020	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 гимнастической палкой</p> <p>25. И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох.</p> <p>26. И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох.</p> <p>27. И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; 2 — и. п. — вдох.</p> <p>28. И. п. — то же. 1-4 — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5-8 — то же в обратном направлении.</p> <p>29. И. п. — стойка ноги врозь,</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>12 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>палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево.</p> <p>30. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. 1-4 — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п.</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад. 3. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	<p>по 5 кувырков по 10 наклонов 3 раза по 5 перекаатов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту</p>
21.05.2020	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 гимнастической палкой</p> <p>31. И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох.</p> <p>32. И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох.</p> <p>33. И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>12 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв.</p>

	<p>— выдох; 2 — и. п. — вдох.</p> <p>34. И. п. — то же. 1-4 — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5-8 — то же в обратном направлении.</p> <p>35. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево.</p> <p>36. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. 1-4 — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п.</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p>	
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад. 3. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	<p>по 5 кувырков по 10 наклонов 3 раза по 5 перекаатов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту</p>
18 – 23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.			
18 – 23.05.2020	Просмотр чемпионата России по дзюдо и самбо			

Индивидуальный план работы на 18 – 23 мая 2020 г. для учащихся:

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

18.05.2020	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 гимнастической палкой</p> <p>37. И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох.</p> <p>38. И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох.</p> <p>39. И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; 2 — и. п. — вдох.</p> <p>40. И. п. — то же. 1-4 — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5-8 — то же в обратном направлении.</p> <p>41. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево.</p> <p>42. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. 1-4 — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п.</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>12 мин</p> <p>3 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>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	1,5-2 мин	
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад. 3. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	по 5 кувырков по 10 наклонов 3 раза по 5 перекаатов	Строго соблюдать требования к достаточном у месту
20.05.2020	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 гимнастической палкой</p> <p>43. И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох.</p> <p>44. И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох.</p> <p>45. И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; 2 — и. п. — вдох.</p> <p>46. И. п. — то же. 1-4 — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5-8 — то же в обратном направлении.</p> <p>47. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево.</p> <p>48. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. 1-4 — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до</p>	2 мин 3 мин 12 мин	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>

		<p>противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п.</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад. 3. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	<p>по 5 кувырков по 10 наклонов 3 раза по 5 перекаатов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту</p>
21.05.2020	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 гимнастической палкой</p> <p>49. И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох.</p> <p>50. И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох.</p> <p>51. И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; 2 — и. п. — вдох.</p> <p>52. И. п. — то же. 1-4 — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5-8 — то же в обратном направлении.</p> <p>53. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево.</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>12 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>

	54.	И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. 1-4 — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п.		
		Прыжки (Скакалка)	3 мин	
		Упражнения на восстановление дыхания	1,5-2 мин	
	СФП	1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо 2. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад. 3. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине	по 5 кувырков по 10 наклонов 3 раза по 5 перекаатов	Строго соблюдать требования к достаточному месту
18 – 23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.			
18 – 23.05.2020	Просмотр чемпионата России по дзюдо и самбо			