

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо Рустамов С.Х
на период с 12 по 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.Стативко Анатолий
- 2.Сивальнев Дмитрий
- 3.Попов Максим
- 4.Попов Артем

| | | | | |
|------------|-----|--|---|---|
| 12.05.2020 | 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. 1-4 — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п. <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</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 секунднй перерыв. Следить за дыханием</p> |
|------------|-----|--|---|---|

| | | | | |
|------------|-----|---|---|---|
| | | | 3 мин | |
| | | | 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 перекатов | Строго соблюдать требования к достаточном у месту |
| 15.05.2020 | ОРУ | Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы. Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой. ОРУ на месте с гимнастической палкой 7. И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох. 8. И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох. 9. И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; 2 — и. п. — вдох. 10. И. п. — то же. 1-4 — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5-8 — то же в обратном направлении. 11. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево. 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. Прыжки (Скакалка) | 2 мин 3 мин 12 мин | |

| | | | | |
|------------|-----|---|---|--|
| | | Упражнения на восстановление дыхания | 3 мин | |
| | | | 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 | |
| 16.05.2020 | ОРУ | Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы. Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой. ОРУ на месте с гимнастической палкой 13. И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох. 14. И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох. 15. И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног — 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. | 2 мин 3 мин 12 мин | |
| | | Прыжки | | |

| | | | | |
|--------------------|---|--|--|--|
| | | (Скакалка) Упражнения на восстановление дыхания | 3 мин 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 перекатов | |
| 12 - 16.05.2020 | Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития личности. | | | |
| 12 - 16.05.2020 | Просмотр чемпионата России по дзюдо и самбо | | | |

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

- 1.Колтырим Михаил
- 2.Макаров Данил
- 3.Парпиев Билал
- 4.Пестролобов Иван
- 5.Примак Илья
- 6.Парпиев Абдурахмон
- 7.Анаба Евгений

| | | | | |
|------------|-----|---|--|---|
| 12.05.2020 | 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. 1-4 — 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>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>12 мин</p> <p>2 мин</p> | <p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны́й перерыв. Следить за дыханием</p> |
|------------|-----|---|--|---|

| | | | | |
|------------|-----|---|---|--|
| | | | 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 4 кувырков по 8 наклонов 3 раза по 5 перекатов | Строго соблюдать требования к достаточному месту |
| 15.05.2020 | ОРУ | Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы. Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой. ОРУ на месте с гимнастической палкой 25. И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох. 26. И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох. 27. И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; 2 — и. п. — вдох. 28. И. п. — то же. 1-4 — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5-8 — то же в обратном направлении. 29. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево. 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. | 2 мин 2 мин 12 мин | |
| | | Прыжки (Скакалка) Упражнения на восстановление дыхания | | |

| | | | | |
|------------|-----|---|---|--|
| | | | 2 мин | |
| | | | 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 4 кувырков по 8 наклонов 3 раза по 5 перекатов | |
| 16.05.2020 | ОРУ | Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы. Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой. ОРУ на месте с гимнастической палкой 31. И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох. 32. И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох. 33. И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; 2 — и. п. — вдох. 34. И. п. — то же. 1-4 — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5-8 — то же в обратном направлении. 35. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево. 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. | 2 мин 2 мин 12 мин | |
| | | Прыжки (Скакалка) | | |

| | | | | |
|--------------------|---|--|---|--|
| | | Упражнения на восстановление дыхания | 2 мин | |
| | | | 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 4 кувырков по 8 наклонов 3 раза по 5 перекатов | |
| 12 - 16.05.2020 | Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития личности. | | | |
| 12 - 16.05.2020 | Просмотр чемпионата России по дзюдо и самбо | | | |

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

- 1.Алиев Кирилл
- 2.Ищенко Данил
- 3.Лысак Максим
- 4.Санталов Владимир
- 5.Бедотенко Константин

| | | | | |
|------------|-----|---|-----------|--|
| 12.05.2020 | 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>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p> | 2 мин | |
| | СФП | 1. Кувырки вперед из упора присев | 2 мин | |
| | | | 12 мин | |
| | | | 1.5 мин | |
| | | | 1,5-2 мин | |

| | | | | |
|------------|-----|---|---|--|
| | | (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 3 кувыркoв по 7 наклонов 3 раза по 4 перекатов | |
| 15.05.2020 | 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 противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п.</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p> | 2 мин 2 мин 12 мин | |
| | | | 1.5 мин | |
| | | | 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.</p> <p>3. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p> | <p>по 3 кувырков по 7 наклонов 3 раза по 4 перекатов</p> | |
| 16.05.2020 | 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. <i>1-2</i> — палку вверх, потянуться — вдох; <i>3-4</i> — и. п. — выдох.</p> <p>50. И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. <i>1-2</i> — присесть — выдох; <i>3-4</i> — встать, и. п. — вдох.</p> <p>51. И. п. — о. с, палку вниз. <i>1</i> — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; <i>2</i> — и. п. — вдох.</p> <p>52. И. п. — то же. <i>1-4</i> — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; <i>5-8</i> — то же в обратном направлении.</p> <p>53. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. <i>1</i> — поворот туловища направо; <i>2</i> — и. п.; <i>3-4</i> — то же налево.</p> <p>54. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. <i>1-4</i> — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; <i>5-8</i> — передвижение назад в и. п.</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p> | <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>12 мин</p> <p>1.5 мин</p> | |

| | | | | |
|--------------------|---|--|--|--|
| | | | 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 3 кувырков по 7 наклонов 3 раза по 4 перекаатов | |
| 12 - 16.05.2020 | Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития личности. | | | |
| 12 - 16.05.2020 | Просмотр чемпионата России по дзюдо и самбо | | | |