

**План работы  
тренера-преподавателя отделения дзюдо Северина.А.И  
на период с 18 по 23 мая 2020 г. группы НП-2**

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: Техника самостраховки при падениях)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.



		<p>подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ на месте без предметов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа</li> <li>- сгибание туловища лежа на спине ( пресс)</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></p> <p>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>15 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плеч</p> <p>2. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)</p> <p>3 Учиками с предполагаемым противником</p>	<p>по 5 кувырков вперед назад 10-12 минут</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
22 мая 2020г	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ на месте без предметов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></p> <p>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный</p>

		перепрыгиванием через препятствие; <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	1,5-2 мин	перерыв. Следить за дыханием
	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. Учиками с предполагаемым противником	по 5 кувырков  по 10 наклонов  10-12 мин	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
23 мая 2020	ОФП	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; <b>ОРУ на месте без предметов</b> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи <b>Прыжки</b> Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2 мин  3 мин  15 мин  2 мин  1,5-2 мин	Следить за дыханием  Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
	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 для выполнения кувырков и перекатов
18- 23 мая 2020г	Просмотр художественного фильма: ФАНАТ-2			

**Индивидуальный план работы с 18 по 23 мая 2020 года для учащихся:**

1. Гаврилин Илья;
2. Зверев Никита;
3. Оноприенко Илья;
4. Полковников Клим;

18 мая 2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ на месте без предметов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> <li>- отжимание в упоре лежа</li> <li>- имитация бросков в стойке - Учиками</li> <li>-</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></p> <p>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	Следить за дыханием
	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>	2,5 мин	
20 мая.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки</p>	13 мин	Следить за дыханием
	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки</p>	1,5 мин	
			1,5-2 мин	
			по 5 кувырков	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.
			по 10 наклонов	
			3 раза по 5 перекатов	

		<p>на носок,  <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;  <b>ОРУ на месте без предметов</b>  - для плечевого пояса;  - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;  - повороты туловища;  - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи  - отжимание в упоре лежа  - имитация бросков в стойке -Учикоми</p> <p><b>Прыжки</b>  Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; прыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;  <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2,5 мин</p> <p>13 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5-2 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>
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо  2. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине  3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>3 раза по 5 перекатов</p> <p>3 раза по 30 сек. перерыв между сериями 30 сек.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
22 мая 2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,  <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;  <b>ОРУ на месте без предметов</b>  - для плечевого пояса;  - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;  - повороты туловища;  - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</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</p>

		<p><b>Прыжки</b> Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	1,5 мин	секундный перерыв. Следить за дыханием
	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 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p> <p>3 раза по 5 перекатов</p>	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
23 мая 2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ на месте без предметов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упорележа</li> </ul>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>13 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5-2 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>
	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</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>по 10</p>	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для

		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	наклонов  3 раза по 5 перекатов	выполнения кувырков и перекатов.
18- 23 мая 2020г	Просмотр художественного фильма: ФАНАТ-2			

### Индивидуальный план работы с 18 по 23 мая. 2020 г. для учащихся:

1. Пшеничный Богдан ;                    5 Князев Никита;
2. Рогуленко Илья ;                        6 Иващенко Алексей;
3. Скрынник Михаил;
4. Шевченко Мирослав;

18 мая 2020	ОФП	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; <b>ОРУ на месте без предметов</b> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи - отжимание в упоре лежа - имитация бросков в стойке - Учикоми  <b>Прыжки</b> Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2 мин  2 мин  10 мин  1,5 мин  1,5-2 мин	Следить за дыханием  Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
	СФП	1. Кувырки вперед из упора присев	по 5	Строго

		(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	кувырков по 10 наклонов  3 раза по 5 перекаатов	соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекаатов.	
22 мая2020	ОФП	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекаатом с пятки на носок, <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; <b>ОРУ на месте без предметов</b> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи - отжимание в упоре лежа - имитация бросков в стойке-Учикоми <b>Прыжки</b> Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2 мин  2 мин  10 мин  1,5 мин	Следить за дыханием  Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием	
		СФП	1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо 2. Упражнения в самостраховке: перекааты в группировке на спине 3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)	по 5 кувырков 3 раза по 5 перекаатов 3 раза по 30 сек. перерыв между сериями 1 мин.	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекаатов.
			Просмотр худ фильма: ФАНАТ-2		
18- 23 мая 2020г					

