

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо группа НП 3 Рустамов К.П.
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: Развитие скоростно-силовых качеств посредством круговой тренировки.
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

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

- | | | |
|----------------------|-----------------------|----------------------|
| 1. Андриенко Евгений | 5. Мамонтов Евгений. | 9. Собинов Григорий. |
| 2. Колотилов Аркадий | 6. Подосичный Никита. | 10. Хасанов Мухамма. |
| 3. Куцын Даниил. | 7. Пятаков Родион. | |
| 4. Локтионов Богдан. | 8. Рустамов Юсуф. | |

06.05.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте без предмета И.п узкая стойка ноги врозь. Руки на пояс 1-4 круговые движения головы вправо, 5-8 то, же влево И.п узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью 1- 3 отведение согнув руки назад 4 - и.п, 5 – 7 отведение рук назад с поворотом вправо, 8 - и.п И.п широкая стойка ноги врозь правая вверх, левая на пояс 1-3 – 3 наклона влево, 4 - и.п, 5 – 7 – 3 наклона вправо, левая вверх, 8 – и.п И.п узкая стойка ноги врозь, 1-2 – выпад левой в левой, руки в сторону, 3 -4 – и.п, 5 – 8 – то же, вправо</p> <p>Прыжки Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	Следить за дыханием
			4 мин	
			15 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
			3 мин	
			2 мин	
	СФП	1. упражнения для пресса - скручивание -ножницы	1 подход по 15 раз, перерыв	.

		<p>-скручивание с поднятыми ногами</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц ног(с гантелями) -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад.</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p>	<p>между подходами 30 сек каждое упражнение 3 подхода по 4-6 раз</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30с</p>	
--	--	--	--	--

08.05.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте без предмета И.п узкая стойка ноги врозь. Руки на пояс 1-4 круговые движения головы вправо, 5-8 то, же влево И.п узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью 1- 3 отведение согнув руки назад 4 - и.п, 5 – 7 отведение рук назад с поворотом вправо, 8 - и.п И.п широкая стойка ноги врозь правая вверх, левая на пояс 1-3 – 3 наклона влево, 4 - и.п, 5 – 7 – 3 наклона вправо, левая вверх, 8 – и.п И.п узкая стойка ноги врозь, 1-2 – выпад левой в левую, руки в сторону, 3 -4 – и.п, 5 – 8 – то же, вправо</p> <p>Прыжки Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180,360</p>	<p>2 мин</p> <p>4 мин</p> <p>15 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
------------	-----	---	--	---

		градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой. Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	
	СФП	<p>1. упражнения для пресса</p> <ul style="list-style-type: none"> - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами <p>2. Упражнения для укрепления мышц ног(с гантелями)</p> <ul style="list-style-type: none"> -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад. <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p>	<p>1 подход по 15 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>каждое упражнение 3 подхода по 4-6 раз</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30с</p>	
06.05-08.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе			
06.05-08.05.2020	Просмотр чемпионатов по Дзюдо. художественный фильм Непобедимый.			

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

1. Боев Кирилл.
2. Кравченко Кирилл.
3. Мерошников Артем.
4. Мухаметшин Артем.
5. Новожен Михаил.
6. Нестеренко Михаил.
- 7.Петрашев Александр.
- 8.Скварцов Иван.
- 9.Коротенко Даниил.

06.05.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте без предмета И.п узкая стойка ноги врозь. Руки на пояс 1-4 круговые движения головы вправо, 5-8 то, же влево И.п узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью 1- 3 отведение согнув руки назад 4 - и.п, 5 – 7 отведение рук назад с поворотом вправо, 8 - и.п И.п широкая стойка ниги врозь правая вверх, левая на пояс 1-3 – 3 наклона влево, 4 - и.п, 5 – 7 – 3 наклона вправо, левая вверх, 8 – и.п И.п узкая стойка ноги врозь, 1-2 – выпад левой в левой, руки в сторону, 3 -4 – и.п, 5 – 8 – то же, вправо</p> <p>Прыжки Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180,360 градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	Следить за дыханием
			2 мин	
	СФП	1. упражнения для пресса	2 мин	
			1 подход по	.

		<ul style="list-style-type: none"> - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами <p>2. Упражнения для укрепления мышц ног(с гантелями)</p> <ul style="list-style-type: none"> -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад. <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p>	<p>10 раз, перерыв между подходами 30 сек каждое упражнение 3 подхода по 4-5 раз</p> <p>3 раза по 15, делать перерыв после каждого подхода 30с</p>	
--	--	---	--	--

08.05.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте без предмета И.п узкая стойка ноги врозь. Руки на пояс 1-4 круговые движения головы вправо, 5-8 то же влево И.п узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью 1- 3 отведение согнув руки назад 4 - и.п, 5 – 7 отведение рук назад с поворотом вправо, 8 - и.п И.п широкая стойка ноги врозь правая вверх, левая на пояс 1-3 – 3 наклона влево, 4 - и.п, 5 – 7 – 3 наклона вправо, левая вверх, 8 – и.п И.п узкая стойка ноги врозь, 1-2 – выпад левой в левую, руки в сторону, 3 -4 – и.п, 5 – 8 – то же, вправо</p> <p>Прыжки Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>13 мин</p> <p>2 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>продвижением, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п – стоя из приседа, прыжки ноги врозь, разножкой.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	
	СФП	<p>1. упражнения для пресса</p> <ul style="list-style-type: none"> - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами <p>2. Упражнения для укрепления мышц ног (с гантелями)</p> <ul style="list-style-type: none"> -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад. <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p>	<p>1 подход по 10 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>каждое упражнение 3 подхода по 4-5 раз</p> <p>3 раза по 15, делать перерыв после каждого подхода 30с</p>	
06.05.- 08.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе			
06.05.- 08.05.2020	Просмотр чемпионатов по Дзюдо .художественный фильм Непобедимый.			