

**План работы  
тренера-преподавателя отделения самбо 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. Агаев Темура.     | 5. Долгаль Александр. | 9.Скварцов Михаил. |
| 2. Венгренюк Кирилл. | 6.Корпейкин Даниил.   | 10.Усманов Алихан. |
| 3. Винаков Илья.     | 7.Розумак Дмитрий.    |                    |
| 4. Деревцов Даниил.  | 8.Рустамов Таир.      |                    |

06.05.2020	ОРУ	<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 предмета</b>          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><b>Прыжки</b>          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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	Следить за дыханием
			3 мин	
			14 мин	
			3мин	
			2 мин	
	СФП	1. упражнения для пресса - скручивание -ножницы	3 подход по 10 раз, перерыв	.

		<p>-скручивание с поднятыми ногами</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц ног( с гантелями)</p> <p>-тяга на одну ногу,</p> <p>- боковой выпад</p> <p>-наклон вперед</p> <p>-конькобежец</p> <p>-обратный выпад.</p> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p>	<p>между подходами</p> <p>30 сек</p> <p>каждое упражнение 3 подхода по 4-6 раз</p> <p>3 раза по 15, делать перерыв после каждого подхода 30с</p>	
--	--	--	--	--

08.05.2020	ОРУ	<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 предмета</b></p> <p>И.п узкая стойка ноги врозь. Руки на пояс 1-4 круговые движения головы вправо, 5-8 то же влево</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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><b>Прыжки</b></p> <p>Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад.</p> <p>Прыжки на правой ноге на месте и с</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 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>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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	
	СФП	<p>1. упражнения для пресса  - скручивание  -ножницы  -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>3 подход по 15 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>каждое упражнение 3 подхода по 4-6 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.			

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

1. Заболоткин Тимур.
2. Зозуля Никита.
3. Кордеев Никита.
4. Кузьменко Сергей.
5. Литвин Даниил.
6. Недовний Антон.
7. Овчинников Владислав.
8. Усенко Владислав.
9. Червоняший Сергей.

06.05.2020	ОРУ	<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 предмета</b>  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><b>Прыжки</b>  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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	Следить за дыханием
			3 мин	
			14 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	3 подход по	.

		<p>- скручивание -ножницы -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>10 раз, перерыв между подходами 30 сек каждое упражнени е 3 подхода по 4-6 раз</p> <p>3 раза по 10, делать перерыв после каждого подхода 30с</p>	
--	--	--	---	--

08.05.2020	ОРУ	<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 предмета</b> 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><b>Прыжки</b> Подскоки вверх на месте; ноги вместе, одна – вперед, другая – назад. Прыжки на правой ноге на месте и с</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 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>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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	
	СФП	<p>1. упражнения для пресса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скручивание</li> <li>-ножницы</li> <li>-скручивание с поднятыми ногами</li> </ul> <p>2. Упражнения для укрепления мышц ног( с гантелями)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-тяга на одну ногу,</li> <li>- боковой выпад</li> <li>-наклон вперед</li> <li>-конькобежец</li> <li>-обратный выпад.</li> </ul> <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p>	<p>3 подход по 10 раз, перерыв между подходами 30 сек</p> <p>каждое упражнение 3 подхода по 4-6 раз</p> <p>3 раза по 10, 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.			