

**План работы  
тренера-преподавателя отделения дзюдо Лазарева А.И.  
на период с 01 по 06 июня 2020г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
  - самоподготовка (ОФП и СФП);
  - просмотр документального фильма ( Наследие тренера. ) в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.
2. Разработка методических пособий. Методическая разработка на тему:  
«Рационализация техники атакующих действий в спортивной борьбе на примере дзюдо».
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты в группировке на спину;</li> <li>- перекаты с одного бока на другой;</li> </ul> <p><b>2. Круговая тренировка с собственным весом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоко поднятыми коленями;</li> <li>- берли (упасть, отжаться, подпрыгнуть, хлопок)</li> <li>- приседания с широкой постановкой ног;</li> <li>- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;</li> <li>- подъемы корпуса (лежа на животе , руки за голову);</li> <li>- упражнения на пресс (подъемы корпуса, всевозможные скручивания).</li> </ul> <p><b>Растяжки</b></p>	<p>4 круга ,без отдыха между подходами, перерыв между кругами 2мин.</p> <p>25сек.каждое упражнение</p> <p>5мин.</p>	<p>Все упражнения выполнять в быстром темпе</p>
04.06.2020	<b>ОФП</b>	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на наружной и внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте в среднем темпе; с подъемом коленей; с захлестыванием голени; замедляясь и ускоряясь.</p> <p><b>ОРУ на месте</b> - для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</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: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания,</li> </ul>	<p>3 мин</p> <p>4 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p>

		<p>выпады, махи.</p> <p><b>Прыжки</b></p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p><b>Кувырки</b></p> <p>-вперед и назад с упора присев; -через левое и правое плечо; -разгибом; -подъем разгибом.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>4мин</p> <p>3мин</p> <p>2мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков</p>
	<b>СФП</b>	<p><b>1.Самостраховка:</b></p> <p>- перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой;</p> <p><b>2. Имитация приемов без партнера:</b></p> <p>- боковая подножка (влево – вправо); - бросок через бедро (влево-вправо); - боковая подсечка в темп шагов (влево-вправо); - передняя подсечка.</p> <p><b>Упражнения на расслабление</b></p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин. влево 1 мин. вправо 2 мин. отдыха 3 круга</p> <p>5 мин.</p>	<p>Быстрый темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища</p>
01-06.06.2020	Просмотр документального фильма (Наследие тренера.)			

**Индивидуальный план работы группы СО-1 на 01-06 июня 2020г.  
для обучающихся:**

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| 1.Анпилогов Игорь;    | 5. Поникаровский Даниил; |
| 2.Василенко Иван;     | 6. Стариков Владимир;    |
| 3.Водяницкий Николай; | 7. Филоненко Дмитрий;    |
| 4.Дорохов Артем;      | 8. Цапко Никита.         |

01.06.2020	<b>ОФП</b>	<p><b>ОРУ на месте</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад, в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</li> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи.</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p><b>Кувырки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-вперед и назад с упора присев;</li> <li>-через левое и правое плечо;</li> <li>-разгибом;</li> <li>-подъем разгибом.</li> </ul> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	15 мин	Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений
	<b>СФП</b>	<b>1.Самостраховка:</b>	3мин.	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов
			3мин.	
			2мин.	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты в группировке на спину;</li> <li>- перекаты с одного бока на другой;</li> </ul> <p><b>2. Круговая тренировка с собственным весом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоко поднятыми коленями;</li> <li>- берли (упасть, отжаться, подпрыгнуть)</li> <li>- приседания с широкой постановкой ног;</li> <li>- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;</li> <li>- подъемы корпуса (лежа на животе руки за голову);</li> <li>- упражнения на пресс (подъемы корпуса, всевозможные скручивания).</li> </ul> <p><b>Растяжки</b></p>	<p>4 круга отдых 5-10сек. между подходами, перерыв между кругами 2мин.</p> <p>25сек.каждое упражнение</p> <p>5мин.</p>	<p>Все упражнения выполнять в среднем темпе</p>
04.06.2020	<b>ОФП</b>	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на наружной и внутренней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте в среднем темпе; с подъемом коленей; с захлестыванием голени; замедляясь и ускоряясь.</p> <p><b>ОРУ на месте</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</li> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону,</li> </ul>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p>

		<p>изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи.</p> <p><b>Прыжки</b></p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p><b>Кувырки</b></p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p> <p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>3 мин</p> <p>3мин</p> <p>2мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков</p>
	<b>СФП</b>	<p><b>1.Самостраховка:</b></p> <p>- перекаты в группировке на спину;</p> <p>- перекаты с одного бока на другой;</p> <p><b>2. Имитация приемов без партнера:</b></p> <p>- боковая подножка (влево – вправо);</p> <p>- бросок через бедро (влево-вправо);</p> <p>- боковая подсечка в темп шагов (влево-вправо).</p> <p>– передняя подсечка.</p> <p><b>Упражнения на расслабление</b></p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.влево 1 мин.вправо о 2 мин. отдыха</p> <p>3 круга</p> <p>5 мин.</p>	<p>Средний темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища</p>
01-06.06.2020	Просмотр документального фильма (Наследие тренера.)			