

**План работы  
тренера-преподавателя отделения дзюдо Северина А.И  
на период с 06 по 08 мая 2020 г. группы СО-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:  
Развитие гибкости у борцов в юношеском возрасте
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы с 6 по 8 мая 2020 г. для учащихся:

1. Григорьев Артём;
2. Кальницкий Кирилл;
3. Петренко Иван;
4. Шепеленко Матвей;
5. Сукачев Денис;
6. Ковалевский Артур;

07 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: приседвух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу;</li> </ul> <p><b>Упражнение на пресс-</b> сгибание и разгибание тела ,ноги на полу</p> <p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</b></p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	Следить за дыханием
		3 мин	13 мин	
			10-15 раз 2 подхода	
			10-15 раз 2 подхода	
			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 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p> <p>3 раза по 5 перекатов</p>
06-08 мая 2020	Просмотр художественного фильма: ФАНАТ			

## Индивидуальный план работы с 6 по 8 мая 2020 г. для учащихся:

1. Валькевич Павел;
2. Дич Назар;
3. Журавель Кирилл;
4. Золотченко Андрей;
5. Красюк Илья;

7 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> </ul> <p><b>Упражнение на пресс-</b> сгибание и разгибание тела ,ноги на полу</p> <p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</b></p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	Следить за дыханием
		2,5 мин	12 мин	
			10-15 раз 2 повтора	
			10-15 раз 2 повтора	
			1,5-2.5 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: перекааты в группировке на спине</p>	по 5 кувырков	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекаатов.
			по 10 наклонов	
			3 раза по 5 перекаатов	
06-08 мая 2020	Просмотр художественного фильма: ФАНАТ			

**Индивидуальный план работы с 06 по 08 мая 2020 г. для учащихся:**

1. Лугарь Владислав;
2. Мильшин Кирилл;
3. Прачёв Арсений;
4. Шумов Данил;
5. Ермоленко Евгений;

7 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> </ul> <p><b>Упражнение на пресс-</b> сгибание и разгибание тела ,ноги на полу</p> <p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</b></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 мин	
			10 мин	
			10-15 раз 2 повтора	
			10-15 раз 2 повтора	
			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	
06-08 мая 2020	Просмотр художественного фильма: ФАНАТ			