

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо Северина А.И.
на период с 12 по 16 мая 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 двигательных навыков в борьбе лежа у борцов в юношеском возрасте
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы с 12 по 16 мая 2020 г. для учащихся:

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

12 мая 2020	ОФП	<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 предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседвух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; <p>Упражнение на пресс- сгибание и разгибание тела ,ноги на полу</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10-15 раз 2 подхода</p> <p>10-15 раз 2 подхода</p> <p>1,5-2 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>
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 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 		<p>по 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p> <p>3 раза по 5 перекатов</p>

14мая 2020	ОФП	<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 предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи <p>Прыжки</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>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	Следить за дыханием
			3 мин	
			15 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием
			2 мин	
			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>	по 5 кувырков	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
			по 10 наклонов	
			3 раза по 5 перекатов	
12.05-16.05. 2020	Теоретическая подготовка Тема: Режим питания спортсменов в юношеском возрвсте			
12.05-16.05. 2020	Просмотр художественного фильма: Мазандаранский тигр			

Индивидуальный план работы с 12 по 16 мая 2020 г. для учащихся:

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

12 мая 2020г	ОФП	<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 предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи <p>Упражнение на пресс- сгибание и разгибание тела ,ноги на полу</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p> <p>;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</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	
			13 мин	
			10-15 раз 2 повтора	
			10-15 раз 2 повтора	
			1,5-2.5 мин	
			по 5 кувырков	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекаатов.
			по 10 наклонов	
			3 раза по 5 перекаатов	
14 мая 2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном	2 мин	

		<p>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 предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи 	<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 секундныи 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 в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p> <p>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.</p> <p>перерыв между сериями 30 сек.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
12.05-16.05. 2020	Теоретическая подготовка Тема: Режим питания спортсменов в юношеском возрасте			
12.05-16.05. 2020	Просмотр художественного фильма: Мазандаранский тигр			

Индивидуальный план работы с 12 по 16 мая 2020 г. для учащихся:

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

12 мая 2020	ОФП	<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 предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи <p>Упражнение на пресс- сгибание и разгибание тела ,ноги на полу</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p> <p>;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	Следить за дыханием
		2 мин	10 мин	
			10-15 раз 2 повтора	
			10-15 раз 2 повтора	
			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:</p>	по 5 кувырков	
			по 10 наклонов	
			3 раза по 5	

		перекаты в группировке на спине	перекатов	
14 мая.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	2 мин	
		Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	2 мин	Следить за дыханием
		ОРУ на месте без предметов - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи	10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
		Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;	1,5 мин	
		Упражнения на восстановление дыхания	1,5-2 мин	
	СФП	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)	по 5 кувырков 3 раза по 5 перекатов 3 раза по 30 сек. перерыв между сериями 1 мин.	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.
12.05-16.05. 2020	Теоретическая подготовка Тема: Режим питания спортсменов в юношеском возрасте			
12.05-16.05. 2020	Просмотр художественного фильма: Мазандаранский тигр			