

**План работы
тренера-преподавателя отделения самбо Северина А.И.
на период с 12 по 16 мая 2020 г. группы Т-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 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. Бондарев Иван;
2. Гречко Егор;
3. Рудой Никита;
4. Щегленко Сергей;

13 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 - отжимание в упоре лежа - имитация учебных комбинаций в стойке <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 секундный перерыв. Следить за дыханием
			2 мин	
			1,5-2 мин	
	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. Имитация бросков вперед-назад Учиками с предполагаемым противником 	по 5 кувырков	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.
			по 10 наклонов	
			10-12 минут	
15 мая 2020 г	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки</p>	2 мин	

		<p>на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ на месте без предметов - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи - отжмание в упоре лежа - подтягивание на перекладине</p> <p>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; Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>2 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 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плеч</p> <p>2. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)</p> <p>3 Учиками с предполагаемым противником</p>	<p>по 5 кувырков вперед назад 10-12 минут</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
16 мая 2020г	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ на месте без предметов - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</p> <p>Прыжки</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный</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; Упражнения на восстановление дыхания	1,5-2 мин	перерыв. Следить за дыханием
	СФП	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. Учиками с предполагаемым противником	по 5 кувырков по 10 наклонов 10-12 мин	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
12-16 мая 2020	Просмотр художественного фильма: Мазандаранский тигр			

Индивидуальный план работы с 12 по 16 мая 2020 года для

учащихся:

1. Богомягков Станислав;
2. Варенбуд Вадим;
3. Жебар Ильяс;
4. Хлоровецкий Александр

13 мая 2020 г	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 -отжимание в упоре лежа - подтягивание на перекладине <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
		2,5 мин		
		13 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием	
		1,5 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: 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			
15 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</p>	2 мин	Следить за
		2,5 мин		

		<p>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 - отжимание в упоре лежа <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>	<p>13 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный 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 в самостраховке: перекаты в группировке на спине 3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз) 	<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 достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
16 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 - отжимание в упоре лежа 	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>13 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв.</p>

		<p>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;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>1,5 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>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 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 перекаатов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекаатов.</p>
12-16 мая2020	Просмотр художественного фильма: Мазандаранский тигр			

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

1. Лутай Кирилл;
2. Оноприенко Сергей;
3. Харченко Кирилл;
4. Харченко Никита

13 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 - отжимание в упоре лежа - подтягивание на перекладине 	2 мин	Следить за дыханием
		<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	
		<p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	10 мин	
		<p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	1,5 мин	
15мая 2020	ОФП	<p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	1,5-2 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием
		<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	
		<p>по 10 наклонов</p> <p>3 раза по 5 перекаатов</p>	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекаатов.	
15мая 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</p>	2 мин	Следить за
		<p>Бег – на месте с высоким</p>	2 мин	

		<p>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 - отжимание в упоре лежа - подтягивание на перекладине <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>	<p>10 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный 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 в самостраховке: перекаты в группировке на спине 3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз) 	<p>по 5 кувырков</p> <p>3 раза по 5 перекатов</p> <p>3 раза по 30 сек.</p> <p>перерыв между сериями 1 мин.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
16 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 - отжимание в упоре лежа 	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв.</p>

		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; Упражнения на восстановление дыхания	1,5 мин 1,5-2 мин	Следить за дыханием
	СФП	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	по 5 кувырков по 10 наклонов 3 раза по 5 перекаатов	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекаатов.
12- 16 мая 2020г	Просмотр художественного фильма: Мазандаранский тигр			