

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо группа - ТЗ Рустамов К .П.
на период с 27 по 30 апреля 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. Гончаров Алексей.
2. Заводовский Павел.
3. Кочан Роман.
4. Салманов Аслан.

06.05.2020	ОРУ	<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 предмета 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>Прыжки 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>Упражнения на восстановление дыхания</p>	3 мин	Следить за дыханием
			4 мин	
			16 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
			4 мин	
			2 мин	
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. упражнения для пресса <ul style="list-style-type: none"> - скручивание -ножницы -скручивание с поднятыми ногами 	1 подход по 20 раз, перерыв между подходами 30 сек	

		<p>2. Упражнения для укрепления мышц ног (с гантелями)</p> <ul style="list-style-type: none"> -тяга на одну ногу, - боковой выпад -наклон вперед -конькобежец -обратный выпад. <p>3. Сгибание разгибания рук в упоре лежа</p>	<p>каждое упражнении 3 подхода по 6 -8 раз</p> <p>3 раза по 30, делать перерыв после каждого подхода 30с</p>	
--	--	--	--	--

08.05.2020	ОРУ	<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 предмета 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 левой, руки в сторону, 3 -4 – и.п, 5 – 8 – то же, вправо</p> <p>Прыжки 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>3 мин</p> <p>4 мин</p> <p>16 мин</p> <p>4 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>
------------	-----	--	--	--

		Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	
06-08.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе			
06-08.05.2020	Просмотр чемпионатов по Дзюдо. Художественный фильм Непобедимый.			

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

1. Алонзова Лидия.
2. Ракитянский Андрей.
3. Салманов Аслан.
4. Теницкий Александр.

06.05.2020	ОРУ	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;	4 мин	Следить за дыханием
		ОРУ на месте без предмета 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	16 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием

		<p>Прыжки 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>Упражнения на восстановление дыхания</p>	4 мин	
			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>	3 подход по 15 раз, перерыв между подходами 30 сек	
			каждое упражнение 3 подхода по 4 – 6 раз	
			3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30с	

08.05.2020	ОРУ	<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 предмета 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</p>	2 мин	
			4 мин	Следить за дыханием
			16 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением

		<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 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>Прыжки 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>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>4 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	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 упражнени е 3 подхода по 4 - 6 раз</p> <p>3 раза по 20, делать перерыв после каждого подхода 30с</p>	
06- 08.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе			
06- 08.05.2020	Просмотр чемпионатов по Дзюдо. Художественный фильм Непобедимый.			