

**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.

Индивидуальный план работы группы Т-3 на 01-06 июня 2020г. для обучающихся:

1. Алиев Ахмед;
2. Аптулин Василий;
3. Бороздин Владимир;
4. Пономарев Даниил;
5. Мельник Егор;
6. Руссу Роман.

01.06.2020	ОФП	<p>ОРУ на месте</p> <ul style="list-style-type: none"> - для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту. - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: круговые вращения ногами (в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь), приседания, выпады, махи. <p>Прыжки</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>Кувырки</p> <ul style="list-style-type: none"> -вперед и назад с упора присев; -через левое и правое плечо; -разгибом; -подъем разгибом. <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	15 мин	Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений
	СФП	<p>1. Самостраховка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой; 	4мин. 3мин 2мин.	
			2 мин.	

		<p>2. Круговая тренировка с собственным весом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с высоко поднятыми коленями; - берли (упасть, отжаться, подпрыгнуть, хлопок) - приседания с широкой постановкой ног; - сгибания и разгибания рук в упоре лежа; - подъемы корпуса (лежа на животе , руки за голову); - упражнения на пресс (подъемы корпуса, всевозможные скручивания). <p>Растяжки</p>	<p>4 круга ,без отдыха между подходами, перерыв между кругами 2мин.</p> <p>30сек.каждое упражнение</p> <p>5мин.</p>	<p>Все упражнения выполнять в быстром темпе</p>
02.06.2020	ОФП	<p>Ходьба – 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>ОРУ на месте</p> <ul style="list-style-type: none"> - для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту. - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: круговые вращения ногами(в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь), приседания, выпады, махи. 	<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>Прыжки</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>Кувырки</p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p> <p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>4 мин</p> <p>3мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков.</p>
	СФП	<p>1.Самостраховка:</p> <p>- перекаты в группировке на спину;</p> <p>- перекаты с одного бока на другой;</p> <p>2. Имитация приемов без партнера:</p> <p>- боковая подножка (влево – вправо);</p> <p>- бросок через бедро (влево-вправо);</p> <p>- боковая подсечка в темп шагов (влево-вправо);</p> <p>- бросок подсад бедром (влево-вправо).</p> <p>Упражнения на расслабление</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.влево 1 мин.вправо о 2 мин. отдыха</p> <p>4 круга</p> <p>5 мин.</p>	<p>Быстрый темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища.</p>
03.06.2020	ОФП	<p>Ходьба – 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>ОРУ на месте</p> <p>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-</p>	<p>3 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p>

		<p>вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: круговые вращения ногами(в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь), приседания, выпады, махи. <p>Прыжки</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>Кувырки</p> <ul style="list-style-type: none"> -вперед и назад с упора присев; -через левое и правое плечо; -разгибом; -подъем разгибом. <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>15 мин</p> <p>4 мин</p> <p>3мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков.</p>
	СФП	<p>1. Самостраховка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой; <p>2. Имитация приемов без партнера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передняя подножка (влево – вправо); - бросок через спину (влево-вправо); - передняя подсечка (влево-вправо); 	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.влево 1 мин.вправ о 2 мин. отдыха</p> <p>4 круга</p>	<p>быстрый темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища.</p>

		<p>- зацеп изнутри под разноименную ногу (влево-вправо).</p> <p>Упражнения на расслабление</p>	5 мин.	
04.06.2020	ОФП	<p>ОРУ на месте</p> <p>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад, в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</p> <p>- для плечевого пояса;</p> <p>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</p> <p>- повороты туловища;</p> <p>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи.</p> <p>Прыжки</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>Кувырки</p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p> <p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	15 мин	Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений
		<p>Прыжки</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>	4 мин.	
		<p>Кувырки</p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p> <p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p>	3 мин	
	СФП	<p>1. Самостраховка:</p> <p>- перекаты в группировке на спину;</p> <p>- перекаты с одного бока на другой;</p> <p>2. Круговая тренировка с собственным весом:</p>	2 мин	

		<ul style="list-style-type: none"> - бег с высоко поднятыми коленями; - берли (упасть, отжаться, подпрыгнуть,хлопок.) - приседания с широкой постановкой ног; - сгибания и разгибания рук в упоре лежа; - подъемы корпуса (лежа на животе , руки за голову); - упражнения на пресс (подъемы корпуса, всевозможные скручивания). <p>Растяжки</p>	<p>4 круга, без отдыха между подходами, перерыв между кругами 2мин. 30сек.каждое упражнение</p> <p>5 мин</p>	<p>Все упражнения выполнять в быстром темпе.</p>
05.06.2020	ОФП	<p>Ходьба – 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>ОРУ на месте - 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"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи. <p>Прыжки</p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах,</p>	<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>

		на одной, поочередно.) Кувырки -вперед и назад с упора присев; -через левое и правое плечо; -разгибом; -подъем разгибом. Упражнения на восстановление дыхания	4мин 3мин 2мин	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков
	СФП	1. Самостраховка: - перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой; 2. Имитация приемов без партнера: - боковая подножка (влево – вправо); - бросок через бедро (влево-вправо); - боковая подсечка в темп шагов (влево-вправо); - бросок подсад бедром (влево-вправо). Упражнения на расслабление	2 мин. 1 мин. влево 1 мин. вправо 2 мин. отдыха 4 круга 5 мин.	Быстрый темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища
01-06.06.2020	Просмотр документального фильма (Наследие тренера.)			

		дыхания		
	СФП	<p>1.Самостраховка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой; <p>2. Круговая тренировка с собственным весом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с высоко поднятыми коленями; - берли (упасть, отжаться, подпрыгнуть) - приседания с широкой постановкой ног; - сгибания и разгибания рук в упоре лежа; - подъемы корпуса (лежа на животе руки за голову); - упражнения на пресс (подъемы корпуса, всевозможные скручивания). <p>Растяжки</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>
02.06.2020	ОФП	<p>Ходьба – 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>ОРУ на месте</p> <ul style="list-style-type: none"> - для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту. - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; 	<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>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи.</p> <p>Прыжки</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>Кувырки</p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p> <p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>4мин.</p> <p>3мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков.</p>
	СФП	<p>1.Самостраховка:</p> <p>- перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой;</p> <p>2. Имитация приемов без партнера:</p> <p>- боковая подножка (влево – вправо);</p> <p>- бросок через бедро (влево-вправо);</p> <p>- боковая подсечка в темп шагов (влево-вправо);</p> <p>- бросок подсад бедром (влево-вправо).</p> <p>Упражнения на расслабление</p>	<p>2мин.</p> <p>1мин.влево 1мин.вправо 2 мин. отдыха 4 круга</p> <p>5 мин</p>	<p>Средний темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища.</p>
03.06.2020	ОФП	<p>Ходьба – 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</p>	<p>3 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p>

		<p>голени; замедляясь и ускоряясь.</p> <p>ОРУ на месте</p> <ul style="list-style-type: none"> - для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад, в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту. - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи. <p>Прыжки</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>Кувырки</p> <ul style="list-style-type: none"> -вперед и назад с упора присев; -через левое и правое плечо; -разгибом; -подъем разгибом. <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>15 мин</p> <p>4мин.</p> <p>3мин.</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков.</p>
	СФП	<p>1.Самостраховка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой; <p>2. Имитация приемов без партнера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передняя подножка (влево – вправо); 	<p>2 мин</p> <p>1 мин.влево 1 мин.вправ о 2 мин.</p>	<p>Средний темп, контроль за</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - бросок через спину (влево-вправо); - передняя подсечка (влево-вправо); - зацеп изнутри под разноименную ногу (влево-вправо). <p>Упражнения на расслабление</p>	<p>отдыха</p> <p>4 круга</p> <p>5 мин.</p>	<p>постановкой ног и движением рук и туловища.</p>
04.06.2020	ОФП	<p>ОРУ на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад, в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту. - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи. <p>Прыжки</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>Кувырки</p> <ul style="list-style-type: none"> -вперед и назад с упора присев; -через левое и правое плечо; -разгибом; -подъем разгибом. <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>15 мин</p> <p>4 мин</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов</p>
	СФП	<p>1.Самостраховка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты в группировке на спину; 	<p>.</p> <p>2 мин.</p>	

		<p>- перекаты с одного бока на другой;</p> <p>2.Круговая тренировка с собственным весом:</p> <p>- бег с высоко поднятыми коленями;</p> <p>- берли (упасть, отжаться, подпрыгнуть, хлопок)</p> <p>- приседания с широкой постановкой ног;</p> <p>- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;</p> <p>- подъемы корпуса (лежа на животе , руки за голову);</p> <p>- упражнения на пресс (подъемы корпуса, всевозможные скручивания).</p> <p>Растяжки</p>	<p>4 круга ,отды х 5-10сек. между подходами, перерыв между кругами 2мин. 25сек.каждое упражнение</p> <p>5 мин</p>	<p>Все упражнения выполнять в среднем темпе.</p>
05.06.2020	ОФП	<p>Ходьба – 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>ОРУ на месте</p> <p>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</p> <p>- для плечевого пояса;</p> <p>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</p> <p>- повороты туловища;</p> <p>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания,</p>	<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>Прыжки</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>Кувырки</p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p> <p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>4 мин</p> <p>3мин</p> <p>2мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков</p>
	СФП	<p>1.Самостраховка:</p> <p>- перекаты в группировке на спину;</p> <p>- перекаты с одного бока на другой;</p> <p>2. Имитация приемов без партнера:</p> <p>- боковая подножка (влево – вправо);</p> <p>- бросок через бедро (влево-вправо);</p> <p>- боковая подсечка в темп шагов (влево-вправо);</p> <p>- бросок подсад бедром (влево-вправо).</p> <p>Упражнения на расслабление</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.влево 1 мин.вправо 2 мин. отдыха 4 круга 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.)			