

**План работы  
тренера-преподавателя отделения плавания Мухина О.И.  
на период с 13 по 18 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 скоростных качеств и способностей юных пловцов.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 13-18 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Горохова Валерия
2. Диденко Александра
3. Дорошенко Ангелина
4. Кравцова София
5. Ктитаренко Славяна
6. Кутько Милана
7. Лоскутова Валерия

14.04.2020	ОФП	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	2 мин	Следить за дыханием	
		<b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	3 мин		
		<b>ОРУ на месте с отягощением</b> (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой) - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи	15 мин		Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
		<b>Прыжки</b> Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;	2 мин		
		<b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	1,5-2 мин		

	СФП	<p>1. В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднимание и опускание ног (движение выполнять от бедра);</p> <p>2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движение ногами кролем, руки вперед, вверх. В стороны, вниз;</p> <p>3. Стойка, ноги на ширине плеч,ю одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);</p>	<p>1-2 мин</p> <p>3 мин</p>	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.
16.04.2020	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 с отягощением</b> (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой)</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>Прыжки</b> 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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин</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>4. Тоже упражнение, но лежа на скамейке;</p> <p>5. Стойка, ноги врозь, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад с «притопыванием» ногами (на один гребок рукой, три шага ногами);</p>	<p>1-2 мин</p> <p>1 мин</p>	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения упражнений с полной

		6. Тоже упражнение в согласовании с дыханием (на два гребка руками – один вдох и один выдох);	3 мин	амплитудой.
13-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Влияние физических упражнений на организм человека.			
13-18.04.2020	Просмотр художественного фильма: Против течения.			

**Индивидуальный план работы на 13-18 апреля 2020 г. для учащихся:**

1. Маршуба Рената
2. Мороз Анастасия
3. Песцова Мария
4. Редько Дарья
5. Целих Полина
6. Шило Ирина
7. Шостак Ксения
8. Явтушенко Елизавета

14.04.2020	ОФП	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном	1 мин	
------------	-----	-------------------------------------	-------	--

		<p>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 с отягощением</b> (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой)</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>2 мин</p> <p>10 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>В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднимание и опускание ног (движение выполнять от бедра);</p> <p>2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движение ногами кролем, руки вперед, вверх. В стороны, вниз;</p> <p>3. Стойка, ноги на ширине плеч,ю одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);</p>	<p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.</p>
16.04.2020	ОФП	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки	1 мин	

		<p>на носок,  <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;  <b>ОРУ на месте с отягощением</b> (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой)  - для плечевого пояса;  - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;  - повороты туловища;  - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</p> <p><b>Прыжки</b>  Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;  <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин</p> <p>10 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>4. Тоже упражнение, но лежа на скамейке;</p> <p>5. Стойка, ноги врозь, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад с «притопыванием» ногами (на один гребок рукой, три шага ногами);</p> <p>6. Тоже упражнение в согласовании с дыханием (на два гребка руками – один вдох и один выдох);</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.</p>
13-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Влияние физических упражнений на организм человека.			
13-18.04.2020	Просмотр художественного фильма: Против течения			

**Индивидуальный план работы на 13-18 апреля 2020 г. для учащихся:**

1. Дидык Николай
2. Ерошенко Евгений
3. Жарков Дмитрий
4. Ильясов Казим
5. Кищенко Тимофей
6. Клыженко Иван
7. Козаренко Тимофей
8. Кухарев Матвей

14.04.2020	ОФП	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	2 мин	Следить за дыханием  Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
		<b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	3 мин	
		<b>ОРУ на месте с отягощением</b> (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой) - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи	15 мин	
		<b>Прыжки</b> Подскоки на носках; на одной, на	2 мин	

		двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	1,5-2 мин	
	СФП	<p>1. Стоя ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленное приседание с разведением коленей в стороны, при этом сохранять прямое положение туловища;</p> <p>2. Стоя боком к опоре (стенке и т.д.) опереться в нее левой рукой. Отвести правую голень в сторону, захватить правой рукой стопу с внутренней стороны (выдержать это положение 3-5 сек.) отпустить ногу и выполнить ею толчок до смыкания с другой ногой (как при плавании брассом). Тоже упражнение выполнить другой ногой;</p> <p>3. Сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтянуть ноги, волоча стопы по полу и разворачивая колени в стороны. Развернуть носки в стороны и описав полукруг, сомкнуть пятки – пауза. Выпрямить ноги в исходное положение.</p> <p>4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, развести колени в стороны, сомкнуть пальцы ног вместе. Стопами описать полукруг, отводя ноги назад в исходное положение;</p>	<p>1-2 мин</p> <p>3 мин</p>	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.
16.04.2020	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 с отягощением</b> (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой) - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие,</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет.</p>



		<p>вперед, назад, в сторону;  - повороты туловища;  - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</p> <p><b>Прыжки</b>  Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;  <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>5. Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вперед. Руки вытянуть вперед перед собой, развести руки в стороны – вниз (выполнить гребок), согнуть их в локтях и прижать к туловищу;</p> <p>6. Стойка ноги врозь, руки вверх ладони повернуты в стороны. Выполнять движение руками как при плавании брассом (через стороны вниз, к груди и вверх);</p> <p>7. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены. Приседание. Согласование движений ногами с дыханием (во время приседания – вдох, при выпрямлении – выдох);</p> <p>8. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены, руки вверх ладони повернуты в стороны. Приседание с одновременным движением рук (как при плавании брассом) через стороны вниз, к груди и вверх в исходное положение.</p>	<p>1-2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.</p>
13-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Влияние физических упражнений на организм человека			
13-18.04.2020	Просмотр художественного фильма: Против течения			

## Индивидуальный план работы на 13-18 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Нестеров Иван
2. Силин Ярослав
3. Теницкий Михаил
4. Федоров Александр
5. Чуклин Александр
6. Шаповалов Александр
7. Шумов Данил

14.04.2020	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 с отягощением</b> (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой)</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>Прыжки</b> 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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	1 мин	Следить за дыханием
	СФП	1. Стоя ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленное приседание с разведением коленей в стороны, при этом сохранять	1 мин	
			2 мин	
			10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
			2 мин	
			1,5-2 мин	

		<p>прямое положение туловища;</p> <p>2. Стоя боком к опоре (стенке и т.д.) опереться в нее левой рукой. Отвести правую голень в сторону, захватить правой рукой стопу с внутренней стороны (выдержать это положение 3-5 сек.) отпустить ногу и выполнить ею толчок до смыкания с другой ногой (как при плавании брассом). Тоже упражнение выполнить другой ногой;</p> <p>3. Сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтянуть ноги, волоча стопы по полу и разворачивая колени в стороны. Развернуть носки в стороны и описав полукруг, сомкнуть пятки – пауза. Выпрямить ноги в исходное положение.</p> <p>4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и подтянуть и к груди, развести колени в стороны, сомкнуть пальцы ног вместе. Стопами описать полукруг, отводя ноги назад в исходное положение;</p>	1,5 мин	у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.
16.04.2020	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 с отягощением</b> (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой)</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>Прыжки</b> Подскоки на носках; на одной, на</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>10 мин</p> <p>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>

		двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	1,5-2 мин	
	СФП	<p>5. Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вперед. Руки вытянуть вперед перед собой, развести руки в стороны – вниз (выполнить гребок), согнуть их в локтях и прижать к туловищу;</p> <p>6. Стойка ноги врозь, руки вверх ладони повернуты в стороны. Выполнять движение руками как при плавании брассом (через стороны вниз, к груди и вверх);</p> <p>7. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены. Приседание. Согласование движений ногами с дыханием (во время приседания – вдох, при выпрямлении – выдох);</p> <p>8. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены, руки вверх ладони повернуты в стороны. Приседание с одновременным движением рук (как при плавании брассом) через стороны вниз, к груди и вверх в исходное положение.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p>	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.
13-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Влияние физических упражнений на организм человек			
13-18.04.2020	Просмотр художественного фильма: Против течения			