

**План работы
тренера-преподавателя отделения плавания Мухиной О.И.
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 техники плавания юных пловцов.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 27-30 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

28.04.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	2 мин	Следить за дыханием
		Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	3 мин	
		ОРУ на месте с отягощением (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой)	15 мин	
		- для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи		
		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;	2 мин	
	Упражнения на восстановление дыхания	1,5-2 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием	

	СФП	<p>1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).</p> <p>2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.</p> <p>3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.</p> <p>4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).</p>	<p>1-2 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.</p>
30.04.2020	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 с отягощением (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой)</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 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 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>
		<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>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
		СФП	<p>5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.</p> <p>6. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не</p>	

		отрывать колени от пола. 7. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носка ⁷ ми пола. 8. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.	3 мин	
27-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Правила, организация и проведения соревнований			
27-30.04.2020	Просмотр художественного фильма: Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее			

Индивидуальный план работы на 27-30 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

28.04.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	1 мин	Следить за дыханием
		Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	2 мин	
		ОРУ на месте с отягощением (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой)	10 мин	

		<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 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>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем). 2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны. 3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой. 4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса). 	<p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.</p>
30.04.2020	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 с отягощением (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой)</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, 	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>10 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>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>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Между каждым упражнением делать 5-10 секунднй перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.</p> <p>6. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.</p> <p>7. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.</p> <p>8. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.</p>	<p>1 мин</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>
27-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Правила, организация и проведения соревнований			
27-30.04.2020	Просмотр художественного фильма: Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее			

Индивидуальный план работы на 27-30 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

28.04.2020	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 с отягощением (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой)</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 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	
			2 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола. 2. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам. 	1-2 мин	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.

		<p>3. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.</p> <p>4. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при бросе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.</p>	3 мин		
30.04.2020	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 с отягощением (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой)</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 	2 мин	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>	
		<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>	3 мин		15 мин
			2 мин		1,5-2 мин
	СФП	<p>5. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.</p> <p>6. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.</p> <p>7. Лежа на спине, прямая нога</p>	1-2 мин	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.	
			1 мин		3 мин

		поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.		
27-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Правила, организация и проведения соревнований			
27-30.04.2020	Просмотр художественного фильма: Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее			

Индивидуальный план работы на 27-30 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

28.04.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	1 мин	Следить за дыханием
		Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	2 мин	
		ОРУ на месте с отягощением (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	10 мин	

		<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>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	дыханием
	СФП	<p>9. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.</p> <p>10. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.</p> <p>11. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.</p> <p>12. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при бросе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.</p>	<p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p>	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.
30.04.2020	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 с отягощением (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой)</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>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 секундный перерыв. Следить за дыханием</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	
	СФП	13. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх. 14. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки. 15. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.	1 мин 1 мин 1,5 мин	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.
27-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Правила, организация и проведения соревнований			
27-30.04.2020	Просмотр художественного фильма: Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее.			