

**План работы
тренера-преподавателя отделения плавания Мухина О.И.
на период с 20 по 25 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 выносливости юных пловцов)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 20-25 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

21.04.2020	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. Стоя вращение рук вперед (в ладонях зажат предмет); 2. Стоя в наклоне вперед с опорой руками на рейку 	1-2 мин	Строго соблюдать требования к достаточному месту для

		<p>гимнастической стенки (спинку стула), упругие покачивания туловищем вниз-вверх;</p> <p>3. Стоя выкрут рук вперед и назад (руками захватывая концы натянутого полотенца или шнура – чем уже хват, тем эффективнее упражнение);</p> <p>4. Стоя давление ладонями на рейку гимнастической стенки (спинку стула) (5-6 сек.), имитируя различные элементы гребка руками дельфином;</p>	3 мин	выполнения упражнений с полной амплитудой.
23.04.2020	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 секундны 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	
		<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>	15 мин	
	СФП	<p>5. Стоя в наклоне вперед, держась за резиновый шнур, движения руками как во время гребка при плавании дельфином, преодолевая сопротивление шнура;</p> <p>6. То же, что предыдущее упражнение но лежа на скамейке;</p>	1-2 мин	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.
			1 мин	

		7. Лежа на полу прогнувшись, одновременные рывки руками и ногами вверх; 8. В упоре лежа на гимнастическом мате или коврик подбрасывание ног вверх за счет ритмических раскачиваний таза и отталкивания тыльными сторонами стоп от опоры;	3 мин	
20.04.- 25.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.			
20.04.- 25.04.2020	Просмотр художественного фильма: Пловец.			

Индивидуальный план работы на 20-25 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

21.04.2020	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;	10 мин	

		<p>- 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;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Стоя вращение рук вперед (в ладонях зажат предмет);</p> <p>2. Стоя в наклоне вперед с опорой руками на рейку гимнастической стенки (спинку стула), упругие покачивания туловищем вниз-вверх;</p> <p>3. Стоя выкрут рук вперед и назад (руками захватывая концы натянутого полотенца или шнура – чем уже хват, тем эффективнее упражнение);</p> <p>4. Стоя давление ладонями на рейку гимнастической стенки (5-6 сек.), имитируя различные элементы гребка руками дельфином;</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>
23.04.2020	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>1 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</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>	<p>секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>5. Стоя в наклоне вперед, держась за резиновый шнур, движения руками как во время гребка при плавании дельфином, преодолевая сопротивление шнура;</p> <p>6. То же, что предыдущее упражнение но лежа на скамейке;</p> <p>7. Лежа на полу прогнувшись, одновременные рывки руками и ногами вверх;</p> <p>8. В упоре лежа на гимнастическом мате или коврике подбрасывание ног вверх за счет ритмических раскачиваний таза и отталкивания тыльными сторонами стоп от опоры;</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>
20.04.- 25.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие спортивного плавания в России и за рубежом			
20.04.- 25.04.2020	Просмотр художественного фильма: Пловец.			

Индивидуальный план работы на 20-25 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

21.04.2020	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
	СФП	1. Лежа в упоре сзади, прогибание и сгибание туловища	1,5-2 мин	
			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	
			1-2 мин	Строго соблюдать требования к

		<p>(движение тазом вверх и вниз);</p> <p>2. Лежа в упоре сзади, согнув ноги в коленях, прогибание и сгибание туловища;</p> <p>3. Из положения стоя на коленях на гимнастическом мате наклоны назад (возвращаться в исходное положение можно с помощью опоры руками о мат);</p> <p>4. Сидя на пятках, отрывая колени от пола, покачивание на стопах вперед назад;</p>	3 мин	достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.
23.04.2020	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	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>	3 мин	
		<p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	15 мин	
	СФП	5. Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз;	1-2 мин	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для
			1 мин	

		6. «Волна»; 7. Круговые движения тазом, держа в вытянутых вверх руках небольшой предмет неподвижно; 8. Вращение обруча с помощью круговых движений тазом.	3 мин	выполнения упражнений с полной амплитудой.
20.04.- 25.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие спортивного плавания в России и за рубежом			
20.04.- 25.04.2020	Просмотр художественного фильма: Пловец.			

Индивидуальный план работы на 20-25 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

21.04.2020	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;	10 мин	

		<p>- 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;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>упражнением делать 5-10 секунднй перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Лежа в упоре сзади, прогибание и сгибание туловища (движение тазом вверх и вниз);</p> <p>2. Лежа в упоре сзади, согнув ноги в коленях, прогибание и сгибание туловища;</p> <p>3. Из положения стоя на коленях на гимнастическом мате наклоны назад (возвращаться в исходное положение можно с помощью опоры руками о мат);</p> <p>4. Сидя на пятках, отрывая колени от пола, покачивание на стопах вперед назад;</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>
23.04.2020	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>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятель ный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секунднй перерыв. Следить за дыханием</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	2 мин 1,5-2 мин	
	СФП	5. Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз; 6. «Волна»; 7. Круговые движения тазом, держа в вытянутых вверх руках небольшой предмет неподвижно; 8. Вращение обруча с помощью круговых движений тазом.	1 мин 1 мин 1,5 мин	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.
20.04.- 25.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.			
20.04.- 25.04.2020	Просмотр художественного фильма: Пловец.			