

**План работы
тренера-преподавателя отделения плавания Мухина О.И.
на период с 6 по 8 мая 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: Методика обучения разным стилям плавания детей младшего школьного возраста.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 6-8 мая 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

07.05.2020	ОФП	Ходьба – 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
		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) - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи	15 мин	
		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	

Индивидуальный план работы на 6-8 мая 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

07.05.2020	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		Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны́й перерыв. Следить за дыханием
		Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и	2 мин		

Индивидуальный план работы на 6-8 мая 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

07.05.2020	ОФП	Ходьба – 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
		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) - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи	15 мин	
		Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на	2 мин	

Индивидуальный план работы на 6-8 мая 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

07.05.2020	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	
		Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной	2 мин	
Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием				

