

**План работы  
тренера-преподавателя отделения плавания Мухина О.И.  
на период с 12 по 16 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: Развитие силы юных пловцов.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 12-16 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

12.05.2020	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. 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>1-2 мин</p> <p>3 мин</p>	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.
14.05.2020	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>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 секундныи перерыв. Следить за дыханием</p>
		<p><b>Прыжки</b></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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
		СФП	<p>1. Стоя в наклоне вперед, держась за резиновый шнур, движения руками как во время гребка при плавании дельфином, преодолевая сопротивление шнура;</p> <p>2. То же, что предыдущее</p>	

		упражнение но лежа на скамейке; 3. Лежа на полу прогнувшись, одновременные рывки руками и ногами вверх; 4. 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	упражнений с полной амплитудой.
12-18.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.			
12-18.05.2020	Псмотр художественного фильма: Как дельфин.			

**Индивидуальный план работы на 12-16 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

12.05.2020	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
			2 мин	
			10 мин	
			2 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лежа в упоре сзади, прогибание и сгибание туловища (движение тазом вверх и вниз);</li> <li>2. Лежа в упоре сзади, согнув ноги в коленях, прогибание и сгибание туловища;</li> <li>3. Из положения стоя на коленях на гимнастическом мате наклоны назад (возвращаться в исходное положение можно с помощью опоры руками о мат);</li> <li>4. Сидя на пятках, отрывая колени от пола, покачивание на стопах вперед назад;</li> </ol>	1 мин	
			1,5 мин	

14.05.2020	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
			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	
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз;</li> <li>2. «Волна»;</li> <li>3. Круговые движения тазом, держа в вытянутых вверх руках небольшой предмет неподвижно;</li> <li>4. Вращение обруча с помощью круговых движений тазом.</li> </ol>	1 мин	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.
			1 мин	
			1,5 мин	
12-16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.			
12-16.05.2020	Просмотр художественного фильма: Как дельфин.			

**Индивидуальный план работы на 12-16 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

12.05.2020	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	

		<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>	2 мин  1,5-2 мин	Следить за дыханием
	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, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);</p> <p>4. Тоже упражнение, но лежа на скамейке;</p>	1-2 мин       3 мин	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.
14.05.2020	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</p>	2 мин  3 мин  15 мин   2 мин	Следить за дыханием      Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием



		высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	1,5-2 мин	
	СФП	1. В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднимание и опускание ног (движение выполнять от бедра); 2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движение ногами кролем, руки вперед, вверх. В стороны, вниз; 3. Стойка, ноги на ширине плеч,ю одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница); 4. Тоже упражнение, но лежа на скамейке;	1-2 мин  1 мин  3 мин	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.
12-16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.			
12-16.05.2020	Просмотр художественного фильма: Как дельфин.			

### Индивидуальный план работы на 12-16 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

12.05.2020	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойка, ноги на ширине плеч,ю одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);</li> <li>2. Тоже упражнение, но лежа на скамейке;</li> <li>3. Стойка, ноги врозь, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад с «притопыванием» ногами (на один гребок рукой, три шага ногами);</li> <li>4. Тоже упражнение в согласовании с дыханием (на два гребка руками – один вдох и один выдох);</li> </ol>	<p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.</p>
14.05.2020	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>1 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</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>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	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>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>
12-18.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.			
12-18.05.2020	Просмотр художественного фильма: Как дельфин.			