

**План работы
тренера-преподавателя отделения плавания Мухина О.И.
на период с 18-22 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 скоростно-силовых качеств юных пловцов.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 18-23 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

19.05.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	2 мин	Следить за дыханием	
		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		Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный 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 перепрыгиванием через препятствие;	2 мин		
		Упражнения на восстановление дыхания	1,5-2 мин		

	СФП	<p>1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.</p> <p>2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.</p> <p>А) энергичный взмах руками вверх, вдох.</p> <p>Б) опустить руки вместе с плечами, выдох.</p> <p>3. «Фонтанчики» - и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».</p> <p>4. «Насос» - и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки, поочередное приседание с выдохом.</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>
21.05.2020	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; прыгивание 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. «Стрелочка» - и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине</p>	

		<p>напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.</p> <p>6. Дуть на мячик так, чтобы он покатился, делая глубокий вдох и медленный выдох, стоя на четвереньках.</p> <p>7. Ходьба на месте с заданиями для рук.</p> <p>8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя, в чередовании со спокойной ходьбой.</p>	<p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>требования к достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.</p>
18-23.05.2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.</p>			
18-23.05.2020	<p>Просмотр художественного фильма: Спасатель.</p>			

Индивидуальный план работы на 18-23 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

19.05.2020	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>	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	<p>1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.</p> <p>2. «Лодочка» - и. п. стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на носки, напрячься. - расслабиться, опуститься на пятки. <p>3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их, напрячься.</p>	1 мин	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.
			1,5 мин	

		<p>- опустить руки вниз, расслабиться.</p> <p>4. «Поплавок» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу, присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться. вернуться в и. п.</p>		
21.05.2020	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 	1 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; прыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	
		<p>5. «Кто выше» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и прыгнуть как можно выше.</p> <p>6. «Наполним легкие воздухом» - и. п. Руки на ребрах. Глубокий вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10-15 сек., после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.</p> <p>7. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук (вперед,</p>	1,5-2 мин	
	СФП		1 мин	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.</p>
			1 мин	
			1,5 мин	

		назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием, прыжками. 8. Спокойная ходьба.		
18-23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.			
18-23.05.2020	Просмотр художественного фильма: Спасатель.			

Индивидуальный план работы на 18-23 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

19.05.2020	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 секундны перерыв.
		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	

		<p>Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; прыгивание 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>Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Ходьба обычная на месте, ходьба высоко поднимая колени хлопками. Ходьба «Чарли Чаплин» (с разведенными носками и прямыми ногами).</p> <p>2. Покачивание, перекатывание с пятки на носок, переноса тяжесть тела.</p> <p>3. «Лодочка» - упражнение 2 из комплекса № 2.</p> <p>4. «Нырнем под воду» - и. п. стойка с сомкнутыми носками:</p> <p>- вдох, присесть, обхватив колени руками, задержать дыхание.</p> <p>- выдох, вернуться в и. п.</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>
21.05.2020	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> <p>- для плечевого пояса;</p> <p>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</p> <p>- повороты туловища;</p> <p>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</p>	<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>	2 мин	
	СФП	<p>5. «Мельница» - и. п. основная стойка. Поочередно круговые движения руками вперед, назад.</p> <p>6. «Уголок» - сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги и удержать их как можно дольше под углом 45. выполнять 2 -3 раза.</p> <p>7. «Звезда» - и. п. ноги на ширине плеч, прямые руки от отказа отведены в стороны и назад, ладонями вперед. Сделать глубокий выдох и задержать дыхание, напрячься. Вернуться в и. п. расслабиться. Выполнять 2 – 3 раза.</p> <p>8. Подскоки, выбрасывая ноги вперед. Спокойная ходьба.</p>	1-2 мин 1 мин 3 мин	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.
18-23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.			
18-23.05.2020	Просмотр художественного фильма: Спасатель.			

Индивидуальный план работы на 18-23 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

19.05.2020	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>	1 мин	Следить за дыханием
	2 мин	10 мин	2 мин	
	СФП	<p>1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками над головой.</p> <p>2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять ногу.</p> <p>3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох. - энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки, 	1 мин	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.
			1,5 мин	

		<p>расслабиться, выдох.</p> <p>4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе. Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.</p>		
21.05.2020	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>	<p>1 мин</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 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе. Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.</p> <p>5. «Водоворот» - и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем.</p> <p>6. Прыжки на правой и левой ноге.</p> <p>7. Спокойная ходьба в сочетании с вдохом и выдохом.</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>
18-23.05.2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.</p>			

18-
23.05.2020

Просмотр художественного фильма: Спасатель.