

**План работы
тренера-преподавателя отделения плавания Мухина О.И.
на период с 25-29 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 мышечной выносливости юных пловцов)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 25-29 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

26.05.2020	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 с заданиями для рук. Ходьба уголками, делая повороты на пятках, на носках.</p> <p>2. «Надуем мяч» - и. п. ноги на ширине плеч, руки внизу: - вдох, руки в стороны (надулся мяч) - энергичный выдох, руками обнять плечи (сдулся мяч)</p> <p>3. «Кошечка» - стоя на коленях и ладонях, выгибать спину, сделать ее круглой, спрятав голову вниз. Прогибать спину, поднимая голову.</p> <p>4. и. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед с отработкой полного вдоха и выдоха.</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>
28.05.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; 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</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>3 мин</p> <p>15 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>5. «Ветряная мельница» - круговые движения рук в сочетании с движением шагом, притопыванием,</p>	<p>1-2 мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к</p>

		<p>прыжками на месте.</p> <p>6. «Едем на лодочке» - сидя, ноги вытянуть вперед, руки согнуты, наклон выпрямит руки вперед, вернуться в и. п. выполнять, сочетая вдох и выдох.</p> <p>7. «Фонтанчики» - сидя руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх, вниз попеременно, как при плавании в стиле «кроль».</p> <p>8. Прыжки, ноги скрестно, ноги врозь. Спокойная ходьба</p>	<p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.</p>
25-29.05.2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Специфические особенности адаптации сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием.</p>			
25-29.05.2020	<p>Просмотр художественного фильма: Гордость.</p>			

Индивидуальный план работы на 25-29 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

26.05.2020	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
	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,</p>	2 мин	
			10 мин	
			2 мин	
			1,5-2 мин	
			1 мин	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.

		<p>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>	1,5 мин	
28.05.2020	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; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	
		<p>5. «Стрелочка» - и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине 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</p>	10 мин	
		<p>1,5-2 мин</p>		
	СФП	<p>5. «Стрелочка» - и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине 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</p>	1 мин	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.</p>
		1 мин		

		рук. 8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя, в чередовании со спокойной ходьбой.	1,5 мин	
25-29.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Специфические особенности адаптации сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием.			
25-29.05.2020	Просмотр художественного фильма: Гордость.			

Индивидуальный план работы на 25-29 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

29.05.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном	2 мин	
------------	-----	-------------------------------------	-------	--

	<p>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>3 мин</p> <p>15 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	<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> <ul style="list-style-type: none"> - опустить руки вниз, расслабиться. <p>4. «Поплавок» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу, присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,</p>	<p>1-2 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.</p>

		сгруппироваться. вернуться в и. п.		
28.05.2020	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; Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	
	СФП	4. «Кто выше» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и прыгнуть как можно выше. 5. «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. 6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук (вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопами, прыжками. 7. Спокойная ходьба.	1-2 мин 1 мин 3 мин	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения упражнений с полной амплитудой.
25-29.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Специфические особенности адаптации сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических			

	занятий плаванием.
25-29.05.2020	Просмотр художественного фильма: Гордость.

Индивидуальный план работы на 25-29 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

26.05.2020	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 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	1,5-2 мин		

		<p>движения туловищем.</p> <p>6. Прыжки на правой и левой ноге.</p> <p>7. Спокойная ходьба в сочетании с вдохом и выдохом.</p>	1,5 мин	с полной амплитудой.
25-29.05.2020	<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Тема: Специфические особенности адаптации сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием..</p>			
25-29.05.2020	<p>Просмотр художественного фильма: Гордость.</p>			