

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
**учебно-тренировочного занятия группы СО**  
**Тренер-преподаватель Пчелинцев В. Ю., отделение плавания.**

**Цель:** Формирование навыка к целенаправленной спортивной подготовке

Поддержание спортивной формы в условиях пандемии.

**Дата и место проведения:** с 08.06 по 28.06.2020г

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>I</b>	<b>Подготовительная часть</b> 1. Бег на месте 2. СБУ на месте 3) Переход на шаг, восстановление дыхания.	1' 3'  30с	Продолжая шагать делать глубокий вдох, выдох.
	<b>Основная часть</b> 5.Комплекс ОРУ: 1) ИП.- о.с. 1 – руки вверх 2 – руки вниз 3,4 – то же 2) ИП.- о.с. 1 – руки вверх 2 – руки вниз попеременно 3) ИП.-о.с. 1-4 – круговые движения прямыми руками вперед 5-8 – то же назад 4) ИП. – о.с. имитация руками кроля на груди и спине 5) ИП.- о.с. 1-3 – пружинящие наклоны вперед, руки вниз 4–прогиб назад, руки к пяткам  6) ИП. – о.с. руки на пояс 1-4 – круговые движения тазом вправо 5-8 – то же влево  7) ИП.-стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в сторону (мельница) 1 – поворот туловища вправо левой рукой до правой ноги 2- поворот туловища влево правой рукой до левой ноги 3-4 – то же 8) ИП.- сед на пятках, руки назад	12'  20 раз   16-20 раз   30-40 раз  16-20 раз 12-15 раз   1'   20 раз  20-30 раз	Выполнять с максимальной амплитудой.   Выполнять с максимальной амплитудой, руки прямые  Выполнять с большой амплитудой  работа рук как при плавании.  Ноги в коленях не сгибать, стремиться руками достать до пола.  Выполнять упражнения с максимальной амплитудой.  Руки не сгибать, голову не поворачивать, поворот туловища с большой амплитудой.

	1 – поднять колени 2 – опустить колени 3-4 – то же 9) ИП.- сед 1-3 – пружинящие наклоны вперед, руки вперед 4 – ИП. 10) ИП.-упор- присед 1 – прыжок вверх, руки вверх 2-4 – то же. 11)отжимания от пола 12) восстановление дыхания	15-20 раз   15-20 раз 3x10  1’	Задержать колени в верхнем положении, носки вытянуты.  Ноги в коленях не сгибать, тянуться подбородком до колен.  Выпрыгивать максимально вверх. туловище ровно  глубокий вдох, выдох.
<b>III</b>	<b>Заключительная часть</b> 1. Принятие водных процедур, закаливание.	1’	