

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

Цель: Формирование навыка к целенаправленной спортивной подготовке

Дата проведения: 13-18.04.2020г

Инвентарь:

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
I	Подготовительная часть 1. Бег на месте 2. Переход на шаг, восстановление дыхания. 3) развернуть носки максимально в стороны и таким образом идти. 4) развернуть носки максимально во внутрь.	1' 30с 30с	Продолжая шагать делать глубокий вдох, выдох. При ходьбе носки держать четко в стороны. При ходьбе держать носки во внутрь.
II	Основная часть 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	12' 20 раз 16-20 раз 30-40 раз 16-20 раз 12-15 раз 20-30 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

	<p>правой рукой до левой ноги 3-4 – то же</p> <p>8) ИП.- сед на пятках, руки назад 1 – поднять колени 2 – опустить колени 3-4 – то же</p> <p>9) ИП.- сед 1-3 – пружинящие наклоны вперед, руки вперед 4 – ИП.</p> <p>10) ИП.-упор- присед 1 – прыжок вверх, руки вверх 2-4 – то же.</p> <p>11) восстановление дыхания</p>	<p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p>	<p>амплитудой.</p> <p>Задержать колени в верхнем положении, носки вытянуты.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, тянуться подбородком до колен.</p> <p>Выпрыгивать максимально вверх. глубокий вдох, выдох.</p>
III	<p>Заключительная часть</p> <p>1. Принятие водных процедур.</p>	1'	