

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

Цель: Формирование навыка к целенаправленной спортивной подготовке дома

Поддержание спортивной формы в условиях пандемии.

Дата и место проведения: дом с 11 по 23.05.2020г

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
I	Подготовительная часть		
	1. Бег по кругу 2. СБУ (спец.беговые упр.) на месте 3. разножка на месте 4. Переход на шаг, восстановление дыхания.	1' 3' 30с 30с	Упруго на передней части стопы. Продолжая шагать делать глубокий вдох, выдох.
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 правой рукой до левой ноги	17' 20 раз 16-20 раз 30-40 раз 16-20 раз 12-15 раз 20 раз 20-30 раз	Между выполнением упражнениями выполняются перемещения с заданием. 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.

	<p>3-4 – то же</p> <p>8) ИП.- сед на пятках, руки назад</p> <p>1 – поднять колени</p> <p>2 – опустить колени</p> <p>3-4 – то же</p> <p>9) ИП.- сед</p> <p>1-3 – пружинящие наклоны вперед, руки вперед</p> <p>4 – ИП.</p> <p>10) ИП.-упор- присед</p> <p>1 – прыжок вверх, руки вверх</p> <p>2-4 – то же.</p> <p>11) отжимания от пола</p> <p>12) стойка на руках с опорой о стену</p> <p>13)И.П. –ноги врозь, руки вверх стороны</p> <p>1-5 - достать каждым пальцем руки, начиная с большого пальца середину ладони</p> <p>6-10 – то же в обратном порядке</p> <p>Восстановление дыхания</p>	<p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>5x10</p> <p>6-8раз</p> <p>20сек</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.</p> <p>туловище ровно</p> <p>руки, ноги, туловище - прямые</p> <p>Счет ведется медленно.</p> <p>глубокий вдох, выдох.</p>
III	<p>Заключительная часть</p> <p>1. Принятие водных процедур, закаливание.</p>	1'	