

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 11 по 23.05.2020г

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
I	Подготовительная часть 1. Бег на месте 2. СБУ на месте 3) Переход на шаг, восстановление дыхания.	1' 3' 30с	Продолжая шагать делать глубокий вдох, выдох.
	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 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.
III	Заключительная часть 1. Принятие водных процедур, закаливание.	1’	