

План-конспект занятия
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Шарипов Роман Рамильевич
(Ф.И.О. тренера-преподавателя)

Отделение: плавание

Группа УТ

Дата: с 4мая по 23 мая 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь:

№ п/ п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания
ОРУ (общеразвивающие упражнения)			
1	Круговые вращения руками, одновременно и попеременно	1 мин., или по 20 повторений	Имитация спортивных способов плавания (дельфин, кроль, спина).
2	«Лыжник»	1 мин., или 20 повторений	Наклониться, локти не сгибать.
3	Узкая стойка ноги врозь наклоны вперед	1 мин., или 20 повторений	Колени не сгибать, достать пол пальцами.
4	Узкая стойка ноги врозь, руки на поясе, наклоны туловища вправо-влево, вперед-назад.	1 мин., или 20 повторений	Выполнять с широкой амплитудой.
5	«лягушка» ноги брасс.	1 мин	Стопы в стороны.
6	Растяжка плечевого пояса.	1 мин	Сесть, ноги выпрямить, соединить руки сзади и медленно продвигаться вперед.
ОФП (общая физическая подготовка)			
1	Сгибание, разгибание туловища лежа на спине, руки за голову	2 мин., или по 20 повторений 2 раза	Локти не сгибать.

2	Планка на предплечьях	4х1 мин.. отдых- 15сек	Спину ровно.
3	лежа на спине, встать на «мост»	1 мин., или 20 отжиманий.	Лопатками не касаться пола. Руки и ноги максимально выпрямить.
4	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	4х20 раз, отдых 30 сек	Спину ровно.
5	Приседания	4х20 раз,отдых 30 сек.	
6	Бег на месте с за хлестом голени.	6х30 с. Отдых между повторения ми 1 мин.	Обратить внимание на восстановление ЧСС при выполнении упражнения.
7	Бег на месте с ускорением с высоким подниманием бедра.	6х30 с. Отдых между повторения ми 1 мин.	Обратить внимание на восстановление ЧСС при выполнении упражнения.
8	Прыжки со скакалкой.	3*100 раз или 5мин без остановки.	Выпрыгиваем двумя ногами вверх одновременно ,пронося круговыми движениями рук скакалку под ногами.
9	Ходьба	1 мин.	Восстанавливаем дыхание, руки в стороны вверх- вдох, вниз- выдох.
Закрепление материала – (например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка https://russwimming.ru/)			