

План-конспект занятия
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

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

Отделение: плавание Группа СО

Дата: с 27апреля по 30 апреля 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	«Мельница»	1 мин., или 20 повторений	Локти не сгибать
3	Узкая стойка ноги врозь наклоны вперед.	1 мин., или по 20 повторений	Колени не сгибать, достать пол пальцами.
4	«Лыжник»	1 мин., или 20 повторений	Упражнение завершать подъемом на прямые руки
5	«лягушка» , ноги брасс.	1 мин	Стопы в стороны
ОФП (общая физическая подготовка)			
1	Выпрыгивание вверх, руки стрелочкой .	1 мин., или по 20 повторений	Колени разгибать, сесть руки к полу, выпрыгнуть руки стрелочкой
2	Сгибание, разгибание рук в упоре лужа	1 мин., или по 20 повторений	Спину ровно
3	Бег на месте с за хлѐстом голени.	3х30 с. Отдых между повторениями 1 мин..	Обратить внимание на восстановление ЧСС при выполнении упражнения
4	Бег на месте с ускорением с высоким подниманием бедра.	3х30 с. Отдых между повторениями 1 мин.	Обратить внимание на восстановление ЧСС при выполнении упражнения
5	Прыжки со скакалкой.	3*20 раз или 2 мин без остановки.	Выпрыгиваем двумя ногами вверх одновременно ,пронося круговыми движениями рук скакалку под ногами.

6	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/>)