

План-конспект занятия  
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

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

Отделение: плавание          Группа СО

Дата: с 08 июня по 27 июня 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь:

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания
<b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b>			
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	Руки впереди.
3	Сед на правой, левая в сторону на носок, перекаты.	1 мин., или по 20 повторений	Колени не сгибать, достать пол пальцами.
4	«Волна»	1 мин., или 20 повторений	Упражнение завершать подъемом на прямые руки .
5	«лягушка» , ноги брасс.	1 мин	Стопы в стороны
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>			
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	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Подъем таза вверх.	1 мин., или по 20 повторений	Лопатками не касаться пола. Руки и ноги максимально выпрямить.
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/>)*