**Индивидуальный план работы**

**группы ТЭ-2,4 по плаванию**

**Тренер-преподаватель:** Иоакимиди А.К.

**Дата проведения:** 25.05 –29.06.2020 г.

В связи с проведением в крае режима «повышенной готовности» изменено расписание тренировочных занятий в домашних условиях

**Цель проведения:** поддержание уровня функциональной подготовки, развитие и совершенствования физических качеств, теоретическая подготовка.

**Место проведения:** квартира, дом.

**Оборудования и инвентарь:** гантели, скакалка.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Время (мин)** | **Организационно-методические указания** |
| **I. Подготовительная часть (5 мин)** | 1. Краткий инструктаж по технике безопасности. 2. Краткое сообщение целей и задач урока. 3. Ходьба на месте 4. Бег на месте |  | 30 сек  30 сек  2 м  2 м | Правила поведения |
| **II. Основная часть (23 мин)** | 1.1. Упражнение – на скакалке – прыжок ноги вместе, скакалкой выполнять круговые движения вперед  2.Упражнение – И.п. – упор лежа  1 – таз вверх  2 – таз вниз  3.Упражнение – И.п. – о.с., руки вниз, в руках гантели  1 – руки вверх  2 – и.п. |  | 1 м 30 сек | Следить за правильным выполнением.  В максимальном темпе.  Поднимать таз вверх как можно выше.  Руки прямые. |
| 2.1. Упражнение – на скакалке – прыжок ноги вместе, скакалкой выполнять круговые движения назад  2.Упражнение – И.п. – упор лежа на спине  1 – таз вверх  2 – таз вниз  3.Упражнение – И.п. – о.с., руки на плечи, в руках гантели  1 – руки вверх  2 – и.п. |  | 1 м 30 сек | Спина прямая, голову не опускать.  Следить за правильным выполнением упражнения.  Выпрямляем руки полностью вверх. |
| 3.1. Упражнение – на скакалке – прыжок на одной ноге 5 раз и 5 раз на другой ноге, скакалкой выполнять круговые движения вперед  2.Упражнение – И.п. – упор лежа  1 – присед, упор на руки  2 – и.п.  3.Упражнение– И.п. – о.с., руки вниз, в руках гантели  1 – сгибание рук в локтевом суставе  2 – и.п. |  | 1 м 30 сек | В максимальном темпе.  Полностью выпрямляем ноги.  Движения руками, делать резко и быстро |
| 4.1. Упражнение– на скакалке – прыжок на одной ноге 5 раз и 5 раз на другой ноге, скакалкой выполнять круговые движения назад  2.Упражнение – И.п. – упор лежа на спине  1 – сед, ноги поджать, упор на руки  2 – и.п.  3.Упражнение – И.п. – о.с., руки вниз, в руках гантели  1 – руки в вверх со стороны  2 – и.п. |  | 1 м 30 сек | Круговые движения выполнять в прыжке.  Полностью выпрямляем ноги.  Следить за техникой безопасности. |
| 5.1. Упражнение– на скакалке – поочередные прыжки с правой на левую ногу, скакалкой выполнять круговые движения вперед  2.Упражнение – И.п. – упор лежа, правая нога согнута под туловищем с упором на стопу  1 – смена положения ног  2 – и.п.  3.Упражнение – И.п. – о.с., правая рука вверх, в руках гантели  1 – смена положения рук  2 – и.п. |  | 1 м 30 сек | Выполнять с максимальной амплитудой.  При смене положения, ноги резко выбрасывать вперед.  Руки прямые. |
| **III. Заключительная часть (2мин)** | Упражнение на восстановление дыхания |  | 2 м | Глубокий вдох  Максимальный выдох |